



صحة الطفل

د. خليل مصطفى الديواني

الأعمال العلمية



الهيئة المصرية
للكتاب



مكتبة
الجامعة
الاسكندرية
Bibliotheca Alexandrina
0091305

صحة الطفل

صحة الطفل

أ.د. خليل مصطفى الديوانى



مهرجان القراءة للجميع ٩٨

مكتبة الأسرة

برعاية السيدة سوزان مبارك

(الأعمال العلمية)

الجهات المشاركة:

جمعية الرعاية المتكاملة المركزية

وزارة الثقافة

وزارة الإعلام

وزارة التعليم

وزارة التنمية الريفية

المجلس الأعلى للشباب والرياضة

التنفيذ: الهيئة المصرية العامة للكتاب

صحة الطفل

د. خليل مصطفى النيوانى

الخلافه

الإشراف الفني:

الافتان محمود لهندي

المشرف العام

د. سمير سرحان

مقدمة



ومازال نهر العطاء
يتدفق، تتفجر منه ينابيع
المعرفة والحكمة من خلال
إبداعات رواد النهضة
الفكرية المصرية وتواصلهم
جيلاً بعد جيل - ومازلنا
نتشبه بنور المعرفة حقاً
لكل إنسان ومازلت أحلم
بكتاب لكل مواطن ومكتبة
فى كل بيت.

شبّت التجربة المصرية «القراءة للجميع» عن الطوق
ودخلت «مكتبة الأسرة» عامها الخامس يشع نورها ليضىء
النفوس ويثرى الوجدان بكتاب فى متناول الجميع ويشهد
العالم للتجربة المصرية بالتألق والجدية وتعتمدها هيئة
اليونسكو تجربة رائدة تحتذى فى كل العالم الثالث، ومازلت
أحلم بالمزيد من لآلىء الإبداع الفكرى والأدبى والعلمى
تترسخ فى وجدان أهلى وعشيرتى أبناء وطنى مصر
المحررة، مصر الفن، مصر التاريخ، مصر العلم والفكر
والحضارة.

سوزان مبارك

على سبيل التقديم

تواصل مكتبة الأسرة ٩٨ رسالتها التنويرية
وأهدافها النبيلة بربط الأجيال بتراثها الحضاري
المتميز منذ فجر التاريخ وإتاحة الفرصة أمام القارئ
للتواصل مع الثقافات الأخرى، لأن الكتاب مصدر
الثقافة الخالد هو قلعتنا الحصينة وسلاحنا الماضي
في مواكبة عصر المعلومات والمعرفة.

د . سمير سرحان

الطفل حديث الولادة

الأم المبتدئة

يبقى على موعد الولادة شهر . وبينما والد المستقبل وباقي العائلة مشغولون فيما سوف يختارونه اسما للمولود . . . وهل سيكون ذكرا أم أنثى . . . كان ما يشغل الأم شيئا آخر تماما . لقد كانت خائفة ، متهيبة للموقف تسائل نفسها هل ستقوم بواجبها كام على أحسن وجه أم لا . . .

ولعل ما زاد من قلقها في أيام حملها الأخيرة هو كثرة ما كانت تسمع من فتاوى متضاربة يقدمها لها كل من هب ودب حتى انتهى طابور الناصحين بماملة في صالون الحلاقة فتسمع من يقول لها احمل طفلك إذا بكى ، ولكن الأخرى تنصحها بعدم حمله حتى لا يربى مدلا ، وناصحة تنصحها بإرضاعه من الثدي وأخرى تأمرها بإرضاعه صناعيا . ولكنها استخارت الله وتجاهلت كل هذه النصائح المتشابهة كشوارع جاردن سيتي وأقبلت على الولادة بثقة وهدوء ، بال ، فما يمر بها من على كل الأمهات منذ بدء الخليقة ولكنه مرورا هادئا سميذا على كل أم وكان سلاحهن هو غريزة الأمومة الكامنة مع بعض الإرشادات البسيطة من الطبيب . فالأم حين تحمل طفلها أو ترضعه أو تنقسم له يتولد عندهم الإحساس أنه لها وهي له وبأنه منها وهي منه وما من أحد ، أو كتاب يقرأ - يستطيع أن يعطيه مثل هذا الإحساس .

أما ما دون ذلك مثل تغيير الكافولة واعداد الرضعة فيهون في قيمته ويسهل تعلمه مع الوقت .

ولم تكن الأم ممن لا يملن الى اعداد ما يلزم طفلهن قبل الولادة بل أمضت شهور حملها الأخيرة في شراء كل ما يلزمه في أيامه وشهوره

الأولى • فقد وضعت في حسابها أن أيام الولادة الأولى سوف تكون مليئة بمستوليات كثيرة نحو طفلها بحيث كان من الأسهل عليها اعداد كل احتياجاته فاعدت قائمة بكل ما يحتاجه على النحو التالي :

١ - مكافئ التسوم :

- ★ سرير أو سلة مبطنة الجوانب •
- ★ مرتبة صغيرة •
- ★ مشمع غير منفذ للماء وآخر احتياطي •
- ★ لبادة فوق المشمع حتى تتشرب البول •

٢ - البطاطين :

- ★ خفيفة سهلة اللف •
- ★ المشفولة من الفانلة الخفيفة •
- ★ أحسنها من الشيلان أو الصوف في الشتاء •

٣ - البانيسو :

- ★ من البلاستيك عادة •

٤ - الملابس :

- ★ الجلابيب من ٣ - ٦ من مقاس أكبر من الطفل نظرا لسرعة نموه وعادة مقاس سنه •
- ★ قمصان (شايات) : ٣ - ٦ عادة من القطن • ولا تكون صوفيا الا للطفل النحيل جدا أو في البرد الشديد •
- ★ كواكيل : ١ - ٢ دسطة •
- ★ صنادي : له فتحة أكبر من رأس الطفل ومقاس كبير •
- ★ ملابس أخرى : طواقى تريكو ، جوارب في الجو البارد •
- ★ الفساتين : تجعل الطفل أكثر جمالا ولكنها ليست ضرورية •

٥ - أدوات الرضاعة :

★ إذا نوت الأم ارضاع طفلها من الثدي فخير وبركة ولكن لا مانع هنا من شفافة ثدى تستعملها اذا تجمع اللبن في ثديها مما يهدد بحوث التهاب ، أو من حلة صناعية تفيد الأم التي تلتهب حلمتها - وخصوصا في أول حمل لها . ولا مانع من بزازة للكرأوية والينسون .

أما اذا قررت الارضاع صناعيا وهذا لا يكون الا لسبب ضرورى جدا فعليها اعداد :

- ٧ بزازات واثنين احتياطي اذا كسرت احدها .
- حلمات قصيرة حتى لا تلامس حلق الطفل فتؤدى الى القيء .
- أدوات اعداد الرضعة : قمع مصفاة صغيرة ، ملقعة ، برطمان ، غطيان حلمات ، ملقاط لالتقاط الحلمات ، معيار مدرج وفرشاة تنظيف الزجاجات .

٦ - أدوات طبية :

- ★ ترمومتر حمام لتحكم على درجة حرارة ماء الاستحمام .
- ★ ترمومتر طبي فهو المقياس الوحيد لحرارة الطفل وليس الجس باليد على الجبهة فكتيرا ما يخطئ .
- ★ لفة قطن .
- ★ مرهم زنك لوقاية الجلد من الطفق .
- ★ قطرة للمين .
- ★ صابون من صنف نقي هادئ .
- ★ ميزان يعطى الأم وطبيب طفلها فكرة عن نموه وعن كفاية غذائه وخصوصا في أيامه الأولى حين يبكى كثيرا وهنا يجب وزنه حتى يعرف الطبيب هل السبب قلة تغذية مع نقص في الوزن أم هو مخص .

اعددنا المدة وانتظرنا المولود فظهر سؤال آخر .. من سيساعد الأم في أسابيعها الأولى ؟ وكان الرد بديها - الأم - أعنى جفة المستقبل - فهي تملك من الحب لابنتها ولابن ابنتها ما يكفى ليؤهلها للمساعدة فضلا على تجربتها الطويلة - الناجحة في عالم الأمومة - ولكن الأم لا تكون دائما الرفيق الأمثل فبعضهن يعاملن بناتهن - حتى بعد الولادة - كأطفال صفار

ولا يملن من تكرار توبيخهن عند كل خطأ ، ويصادفن أحيانا الأم التي تكرر لابنتها - أراى تعملى كله ٠٠ اوعى تعملى كله غلط. مثل هذه الأم لا مكان لها هنا ، فالأم المبتدئة تحتاج الى الشعور بأن الطفل لها وحدها وبأنها تقوم بواجبها على أكمل وجه حسب ما تستطيع ولا داعى لمن يذكرها أو يوصيها بأن طريقة تربية مولودها صعبة خطيرة مملوءة بالمنطقات الشاقة . وهنا ممكن أن تلجأ الأم الى شغالة على أن تساعدنا فى أعمال المنزل فقط بالإضافة الى غسيل الملابس للمولود وأدوات رضاعته على أن تتفرغ هى للعناية بمولودها .

. مكان الولادة :

فى المستشفى أم فى المنزل هو السؤال الذى تسأله الأم والمائلة للولادة فى المستشفى كثير من المميزات فهناك الممرضات المدربات والأطباء النوبيجيون طوال اليوم تحت الطلب وهناك الدواء المتوافر واستعدادات لكل طوارئ. جراحية كل هذا يشمر الطبيب ويجب أن يشمر الأم كذلك بالأطمئنان والثقة .

ولكن لولادة المنزل مميزات أخرى كثيرة ، صحيح أن الأم التى أنجبت كثيرا قد تنظر الى الولادة بالمستشفى ببساطة بل أقول بسعادة فهى تكاد تهمس بركة يا جامع ففى هذا راحة لها من الرعاية لطفلها فى فترة قد تكون هى فى أشد الحاجة فيها الى الاستجمام والعناية .

أما الأم التى لم تقم قبلا بتجربة الولادة فإنها تنظر الى الولادة بالمستشفى كشيء غير طبيعى نوعا ، فليس من المستحب بالنسبة لها أن تفصل عن مولودها خوفا عليه من العدوى ولا تراه الا عند الطلب أو كل ثلاث ساعات لمجرد ارضاعه فقد تحس أنها ليست موضوعة فى الحساب كام وأنه لا ينتفع بها الا كبرازة طبيعية . أما عند الولادة بالمنزل فإن شعورها بأنها دائما مع طفلها يعتبر بداية جميلة لها ، فهى تستطيع أن ترعاه باستمرار هى وزوجها .

أما عن الأب المسكين فالمسألة أدهى ، فهما قليل عن مركز الأم فهى لا شك موضع اهتمام ولو نسبى . أما الأب ففى المستشفى يحس أنه خارج الموضوع تماما مثل أى زائر من الأصدقاء والأقارب . فعليه أن ينتظر خارج غرفة الوضع يحرق السيجارة وراء السيجارة حتى يأتبه النبا السار . ثم هو لا يستطيع رؤية مولوده فى حجرة العزل الا من وراء الزجاج .

حجرة المولود الجديدة

إذا سألت أحدا ما هو أهم يوم في حياة الإنسان ؟ .. لأجابت أنه يوم استلام أول وظيفة - إذا كان ماديا - أما إذا كان رومانتيكيا فسوف يختار يوم « الخطبة » ولن يقدم على يوم تحديد الزواج كأهم يوم الا شخص عازب . ولكن الطبيب سوف يؤكد أن أهم يوم في حياة الإنسان هو أول يوم في حياته - وله الحق علميا - في هذا .

فالمولود حين يستقبل الحياة في أول لحظة له يصدم بتغيير كبير جدا في الظروف بين الداخل والخارج . ففي التسعة شهور الأولى كجنين يعيش مرتزقا عالة على أوكسجين أمه وغذائها الذي يصله عن طريق مشترك عبر الحبل السرى فلا حاجة به لتشغيل جهازه الهضمي . ولا التنفس . وكل ما يفعله القلب هو توزيع ما يصله من دم - الى جسم كل وظيفته النمو . النمو السريع جدا مع دقة شديدة في التخلق .. فسبحان الذي خلق من خليتين عينا وجلدا وعظاما وأجهزة متخصصة - !! وما لم يكن الطفل المولود قد استفاد من الشهور التسعة في اعداد جسمه لهذه المفاجأة .. فلا ريب أنها سوف تكون مفاجأة سيئة نوعا .

راودتني هذه الأفكار وأنا صاعد الى حجرة المولودة الجديدة حتى القي عليها أول نظرة . وحين وصلت كنت اتحمس لطريقى بين ضباب من السجائر التي يدخنها الأقارب وأقارب الأقارب في حجرة الأم حتى دعوت الله أن يخلصنا من عادة اعتبار يوم الولادة - وهو يوم تعاني فيه الأم الولادة من تعب شديد - يوم زيارة واستقبال ومجاملة ، ولعل أحسن مجاملة هي ترك الأم مع أقرب أهلها في هدوء بضعة أيام تستعيد فيها همتها بعد عناء الولادة .

نهايته .. وفقنى الله لرؤية المولود فابعدتها عن الجمع الحاشد وبدأت في الكشف عليها فكان نبضها ١٤٠ نبضة في الدقيقة وهو طبيعي جدا في الطفل المولود وكان ضغطها ٥٠ / ٨٠ ، والضغط عند الطفل يزيد مع السن حتى الى ٥٠ / ١٠٠ بعد ٣ شهور وتتوالى زيادته بعد ذلك . أما التنفس فكان بسرعة ٤٠ نفسا في الدقيقة وأن عابه عدم انتظام مؤقت لم يدوم أكثر من نصف يوم . وهو وإن لم يخرج عن الحد المقبول فإنه يجب أن يدعو الطبيب والأهل - للاهتمام وملاحظة أى زرقة في الشفاه أو سعال ينبئ بمرض في الجهاز التنفسي .

قالت لى الوالدة أنها ترى أن ابنتها رقيقة جدا ، وكان هذا بفضل فتاوى الزائرين المتبرعين بأرائهم ولكن القيصـل هنا هو الميزان والوزن

المتوسط للطفل المولود هو ٣ كيلو جرام قد يزيد عند بعض الأطفال ولكن الحد الأدنى الذى نعتبر به انه ان الطفل ولد ناقص النمو هو ٢ كيلو جرام .

★ ثم جاء دور الطول فكان طولها ٥٠ سم وهو بالضبط الطول المناسب عند الولادة وبمدها يزيد الطفل ٢ سم اول ثلاثة شهور ١٥ سم ثانى ثلاثة شهور ثم ١ سم ثالث ثلاثة شهور ثم نصف سنتى فى رابع ثلاثة شهور .

★ وحين وضعت الترمومتر فى شرجها فاجأتنا الملعونة بالتبرز فأخرجت برازا ذا لون أخضر داكنا نسميه - المعقى ، وكان سؤال أمها ٠٠ من أين أتى البراز وهى لم تأكل شيئا بعد ؟!! هذا البراز هو نتاج تأثير عصارات أمعاء الجنين على ما ييلمه من سوائل فى فترة الحمل وهو يستمر يومين أو ثلاثة يختلط بمدها باللون الأصفر حين يبدأ الارضاع بالثدى الى أن يختفى تماما فى نهاية الأسبوع الأول .

كل هذا وفتاتنا فى نوم عميق ولا عجب فى هذا ، فالطفل يقضى أوائل أيامه فى نوم عميق لا يوقظه منه الا الجوع . لكن هذا النوم لا يستمر كثيرا وعالوده بعد انتهاء الشهور الأربعة الأولى تزداد فترات تنبهه جيدا .

ثدى أم صناعى !!

سؤال تقليدى فى تفضية الطفل يتكرر كسؤال الحلاق . شعر ولا ذقن . ولكن ما الداعى للمجلة يا سيدتى ، عادة لا يحتاج الطفل الى اللبن فى أول اثنى وعشرة ساعة من عمره ونكتفى بإعطائه محلول جلوكوز بالقلم فى حدود ملعقة حلو كل ساعة . وفى هذا نمطى للمولود وجهازه الهضمى فترة شم نفس فلا يبدأ العمل فى الحال على ودنه فى نفس الوقت يريح الأم التى أنهكتها عملية الولادة . اما فى ثانى يوم فالرضاعة مهمة جدا فهى أضمن وسيلة لتنشيط الثدي وإفراز اللبن وهى فرصة لشدة الحلمة اذا كانت مختفية قبل أن يزداد اللبن ويمتلئ الثدي فتختفى الحلمة أكثر وأكثر ، فضلا على أن اللبن الذى يفرزه الثدي فى أوائل أيام الوضع - وهو ما نسميه بلبن السرسوب - يحتوى على مواد تكسب الطفل مناعة ضد ما قد يصادفه من جراثيم فى أيامه الأولى . وعلى الأم ألا تتمتع فى استبدال الثدي بلبن صناعى اذا وجدت تأخره فى إفراز لبنها بل عليها أن تتأبر فى اعطاء ثديها لطفلها حتى ينشط الثدي .

وإذا أحسست بأن لبنها لا يكفي لمرجة جوعه في موعد مبكر جدا مع فقدانه لبعض وزنه تسرع الى استخدام اللبن الصناعي مؤقتا على أن يلى الرضاعة باللثدي والا ترك الثدي وزعمه وتحول الى اللبن الصناعي
الأحلى مذاقا .

ودخل علينا فجأة أحد الأقارب وهو يسطس ويتمخط وهجم على الفتاة يريد تقبيلها ولما منعاه من هذا قال كنت أظن ان للمولود مناعة ضد الأمراض والحق ان في قوله بعضا من الحقيقة . فالمولود يكتسب بعض المناعة بانتقال الأجسام المضادة لبعض الأمراض من دم أمه الى دمه ومن هذه الأمراض الدفتريا والحصبة وشلل الأطفال ، ولكنه أعزل تماما أمام جراثيم أخرى كجراثيم البرد والانفلونزا والاسهال والتهاب اللوزتين والسعال الديكي ، وتنتلش المناعة المنقولة من الأم تدريجيا عند الشهر الثالث ولذا تبدأ معظم التحصينات ضد الأمراض في هذا الشهر .

عين الفتاة حولة .. !

وحيث فوجئ الزائر بهذا المنع من القبلات تحول الى ناقد فقال كمن اكتشف اكتشافا .. ألاحظ ان عيني الفتاة حواء !! وكانت الملاحظة في محلها ولكن الانزعاج الذي صاحبها لم يصادف محله .. ففي الشهرين الأولين من عمر أى مولود لا تكون العينان قد تعلمتا التحرك معا في نفس الوقت فيحدث هذا التباعد بينهما حتى يكتسبها التناسق في حركتهما وعموما اذا استمر الحول بعد الشهر السادس فيحسن عرض الطفل على طبيب عيون . أما ما يستحق النظر حقا في عين الطفل فهو لون قرنيتهما (بياضها) فالمعروف ان لونا أصفر خفيفا يبدأ في الظهور تدريجيا مع بداية اليوم الثانى من الولادة ويزيد تدريجيا حتى يكسو الجسم كله في أربعة او خمسة أيام ، ويصبح جسم الطفل بلونها ولكنه ينقشع في حدود الثمانية أيام الأولى ، أما اذا ظهر اللون الأصفر على العين من اليوم الأول ففي هذا ما يدل على وجود تكسر شديد بالكريات الحمراء وارتفاع في نسبة الصفراء عن الحد الطبيعى مما قد يؤثر على المخ ويلزم علاجه سريعا بتغيير الدم

مذكرات طفلة حديثة الولادة

من حسن الحظ أن أمي قد اعتادت على إعطائي البرازة في بعض الأوقات التي لا تتمكن فيها من إرضاعي من ثديها ، وكانت تعلم أنه في شهرى الأربعة الأولى يجب أن أتناول لبنا نصف دسم كل ٣ ساعات ، أما بعد ذلك فتكون رضاعتي من لبن كامل الدسم كل ٤ ساعات ، أما مقادير اللبن فقد كانت أمي تحفظ حسبة بسيطة جدا ففي الشهر الثاني كنت أتناول ٣ مكابيل على ٩٠ سم ٣ ماء ، وكان هذا يزيد بمقدار نصف مكيال و ١٠٠ سم ٣ ماء كل شهر بعد ذلك . كما أعلت جدولا لطفامي يبدأ في الشهر الرابع بصبر الفواكه يليه في الشهر الخامس شوربة خضار مصفى ، أما في شهرى السادس فسوف أناول وجبه شهية من المهلبية أو لبن الزبادى ، وتدخل الوجبة الشعبية الأولى - الفول - فى حياتى فى شهرى السابع فليها البيض فى الثامن . قربت والدتى البرازة الى فمى فتوقف تفكيرى وبكائى وهجمت عليها وانتهت منها فى دقائق معدودة ثم ... نمت نائمة .

وفى يوم من الأيام صاح أبى فى أمى : ألا تلاحظين ان البنت حواء ؟ فقالت له أمى : ان هذا الحول طبيعى جدا فى الأطفال حديثى الولادة وسببه ان العينين لم تتعلما بعد التحرك نحو شئ معين معا فيظهر هذا الحول المؤقت اذا قربنا شيئا الى وجه الطفل ولكن الحول يختفى بعد حوالى أربعة شهور الى تسعة شهور .

عملية الطهارة ...

الحمد لله أننى لست ولدا ! فلقد سمعت اليوم أن ابن أحد الأصدقاء قد أجريت له عملية الطهارة وهى استئصال جزء - منه - أما ما لدى فيكفى بالكاد لكى أناول حياة زوجية سعيدة ، وقد أجريت العملية لهذا الطفل فى الأسبوع الرابع من عمره حيث استطاع جسمه ان يكون مواد تمنع النزف وتساعد على التجلط الدموى .

★ وفى شهرى الثانى حدث لى كثير من التطورات فمنها إعطائى نقط الفيتامينات التى يحتاجها جسمى فى هذه المرحلة ومنها نزع حزام البطن من حولى .. وهو ما كان يسبب لى ضيقا شديدا ، اذا التف بشدة كما كان يصيبنى ببعض نوبات القيء والترجيع . وفى شهرى الثانى كذلك بدأت أمى تعرضنى للهواء الخارجى بالتدريج ولقد بدأت أولا بفتح

شباك الحجرة التى أنام فيها ، ثم أخرجتنى الى البلكوتة ملحدا تنزايذ بالتدريج حتى انتهت الى المروج من المنزل على عربتى الصغيرة وأنا أحملق فى المارة بعين فاحصة .

أما عن شعرى .. فقد أهداه الله لى واستقر ناعما على مغرقى وانتهت التعليقات التى كانت تدور حوله .

اسمحوا لى أن أعرفكم بنفسى اسمى مى وعمرى الآن شهر كامل ، وأظننى قد بلغت من العمر ما يكفى لكى أدون مذكراتى حتى تنتفع بها من تقرأها من الأمهات ..

حين نزلت الى عالمكم بدأت أنتفس لأول مرة فى حيلتى وكان صوت هذا التنفس عاليا حتى ظنه أهل البسطاء بكاء . وكان وزنى فى هذا الوقت ثلاثة كيلوجرامات ونصفا وهو وزن طبيعى جدا . ولا أدرى ماذا حدث لى فى أول أيامى فقد كنت أمضى أغلب وقتى نائمة . ولكن على العموم علمت أننى أتناول ماء بالسكر فى اليوم الأول وفى ثانى يوم بدأت أمى فى إرضاعى من ثديها ، وقد اشتكت من قلة اللبن وفكرت فى أن ترضعنى صناعيا ولكن الطبيب نصحها بأن تستمر فى إرضاعى بثديها ففي الأيام الأولى من الولادة يكون لبن الثدي قليلا ولكنه مهم جدا . فهو غنى بالمواد البروتينية التى تساعد نموى فضلا على احتوائه على بعض الأجسام المضادة التى تساعد على وقايتى ، من الأمراض وأفهمها أن خير وسيلة لإدرار لبن الثدي هو مص الطفل له ، وقد كان .. وزاد لبن ثدى أمى تدريجيا ، ومن العجيب أنه اذا كان يزيد بمقدار ازدياد حاجتى اليه حتى أننى عوضت النقص الذى أصاب وزنى فى الأيام الأولى من ولادتى ، أما أمى فقد استفادت هى أيضا ، فقد صاحب هذا المص تقلصات فى جدار الرحم مما يساعد على عودته الى حجمه الطبيعى . كما برزت حلمتا ثدييها جيدا ..

الرضاعة

وكانت أبدا رضاعتى فى الساعة السادسة صباحا ، واستمر كل ثلاث ساعات حتى التاسعة مساء ، ولا أرضى بعد هذا حتى أربع ممدتى . ولكن فى بعض الأيام ، كنت أجوع بشدة فى الساعة الثانية عشرة مساء فتسمح لى أمى برضعة من ثديها مرة أخرى ، أما اذا قمت بعد ذلك فلم أكن أشرب الا الكراوية .

وحدث ولا حرج عن نوبات المص التي كانت تنتابني في هذا الشهر اما بسبب بعض العصبية في الامعاء - وهي مشهورة في الثلاثة شهور الأولى وتقل بعد ذلك - او بسبب بعض الهواء الذي يتسرب الى معدتي أثناء الرضعة ولم أطرده في التكريرة - وأسفة لهذا اللفظ العامي - وكانت أمي تسيء تفسير البكاء الذي يصطحب هذا المص فتظنه جوعا مع انه كان يحدث بعد مدة بسيطة من الرضعة ، فتعطيني ثديها وكنت من ناحيتي لاأستطيع التفريق بين آلام الجوع وآلام المص ولذا كنت أرضع . وكان امتلاء بطني يزيد من المص ، وهكذا حدثت لي دائرة مفرغة لم تنقطع حتى فهمت أمي الموضوع فكانت تحرص على أن أتجشأ بعد الرضعة . وتعطيني نصف ملعقة صغيرة من الدواء اذا أصابني هذا المص .

ويوما بعد يوم صارت فترة استيقاظي أطول حتى صبحت يوما على اصوات جدى ووالدى وخالى وهم يتناقشون باهتمام وينظرون الى بقعة من الدم تنزل من فمي وخافوا أن يكون نزيفا ولكن نظرة منهم الى حلبة أمي التي جرحها امتصاصي الفظيخ أفهمتهم السبب ، فصاروا يدلكون ثدي أمي بمرهم يوميا ، ومن ناحيتي حاولت أن أرضع بلون ولكن طبعى الجبار أكد لي أن الجوع كافر .

★ هذا وفاتني أن أذكر أنه ابتداء من اليوم الثاني بدأت الحظ اصفرارا في لون جسمى وعيني ، وذعرت أمي ولكن جدتي أخبرتها بأن هذا شيء طبيعى جدا لأن الجنين - يوم يولد يكون بدمه ٧٥ مليون كرة دموية حمراء في المليمتر المكعب ولكنه لا يحتاج بعد أن يولد الى أكثر من خمسة ملايين فتتكسر الكريات الفائضة وتخرج منها مادة الهيموجلوبين التي تتحول الى الصفراء فتكسو الجسم بهذا اللون الأصفر وهو يزول قبل اليوم العاشر من الحياة . وكان الخوف ممكنا اذا كان ظهور الصفراء في اليوم الأول من العمر اما اذا ظهر بعد هذا فهذا هو الشيء الطبيعى .

وقد أعجبت الملابس اللطيفة الانيقة التي قمعتها لي أمي وجدتي وبعض الاقارب بالإضافة الى الحُرزة الزرقاء التي علقوها على صدرى خوفا من الحسد . واعترفت لكم بأننى جميلة وكأنت أمي تمنى بمسألة اللابس هذه فكانت تغير لي اللفة في كل مرة أتبول أو أتبرز فيها حتى لاتلتهب فخذاي من تراكم البول والبراز ونواتج تمفنه كما كانت تعنى بسرئى عناية شديدة فقد كانت تعلم أنها مكان سهل التلوث نظرا لوجود جرح في طرفها وقربها من البول والبراز فكانت تمسحها كل يوم بالميكروكروم والكحول كما كانت تفسل جسمى بزيت الزيتون يوميا صباها حتى أتى يوم التجربة الكبرى في حياتي .

★ بعد أن انفصلت سرتي والتأمت وجدتي عارية وامي تحملني برفق حتى لامست شيئا دافئا أظنه كان ماء وبعد ذلك كانت امي تبلل كل أجزاء جسمي بالماء مع الصابون وشعرت بانتعاش شديد حتى بدأت امي تفسل لي شعر رأسي بالصابون وهنا خفت أن ينزل الصابون على عيني ، ولكن امي تحاشت هذا بأن جعلت الماء على شعري قليلا وغسلته بسرعة ثم رفعتني من الحمام ونشفتني بسرعة وارتديت الملابس الكاملة . وأنا لن أنسى هذه التجربة السعيدة منى حياتي وصحيح أن بعض اخواني الأطفال تصيبهم فكرة الحمام بالارعة ، الا أن اهل استطاعوا أن يتفادوا هذا بأن أبعدوا عنى كل سبب يدعو الى الخوف كان يصيب الصابون عيني أو كان اشرق من ماء الحمام .

★ وفي حياتي الطويلة كانت تصادفتني بعض الحركات السخيفة فمثلا كان بعض الزوار يصيرون امي بانتي رقيقة جدا ، حتى توهمت امي أن لبنها لم يعد يكفيني ولكن قيل لها بيننا وبينك الميزان وهنا وزنتني فوجدت أن وزني مناسباً فاطمأنت وزاد اطمئنانها عندما علمت من الطبيب أن الطفل يزيد يوميا ٢٥ جم في أول أربعة شهور وهذا المقدار من الصعب على الأم أن تلاحظه . كما ضاقتني جدا تصوير الحنان الذي تعارف عليه أهلنا من كبار السن وهو التقبيل فأتى أقشعر كلما اقترب مني أحد ليقبلي خوفا من العدوى بأى مرض قد يحمله معه الى خصوصاً في موسم انتشار الأنفلونزا التي قد تؤدي الى مضاعفات كبيرة .

لماذا يبكي الرضيع ؟

من أكثر الأشياء إثارة لقلق الأم وإثارة لأعصابها هو بكاء طفلها الرضيع فهي تحبس من بكائه أنه يريد أن يشكو من شيء ولا يستطيع أن يعبر عن شكواه هذه الا بالبكاء .. وفي كثير من الأحيان يكون سبب البكاء هذا واضحا ولا يحتاج الا لفحص منظم من الأم لطفلها وفي بعض الحالات قد تضطر الى استئداء الطبيب .

وفي بداية كلمتي أقول للأم لا تمتدري بكاء رضيعك شرا محضا بل هو خير في كثير من الأحيان ، لأنه قد يكون مفتاحاً لتشخيص كثير من الأمراض التي قد تصيب رضيعك والتي لا يملك ازامعا الا البكاء ليحبر عن وجوده .

ما هي أسباب بكاء الرضيع ؟

يكاد يكون الشيء الوحيد الذي لا يعبر عنه الرضيع بالبكاء هو الشعور بالسرور أو الارتياح وأسباب البكاء الهامة هي :

(أ) الجوع .

(ب) ألم في أحد أعضاء جسمه مثل المنص وألم اللثة والتنسج ولدغ البراغيث والتاموس وألم أثناء التبول قبل عملية الختان .

(ج) أمراض تصيب الرضيع مثل النزلات المعوية والشعبية التهابات الأذن والمغنين واللوز والمعامل والارتكاريا وارتفاع الحرارة لى سبب آخر .

(د) الطفل المدلل الذي يسكى لائقه سبب أو بدون سبب على الإطلاق .

كيف تتعرف على سبب البكاء ؟

(أ) بكاء الجوع :

يجوع الطفل اذا كانت كمية اللبن التي يأخذها أقل من احتياجات جسمه في هذه الفترة التي ينمو فيها نموا سريعا ، فإذا كان يرضع من لبن الثدي فعلى الأم أن تلاحظ هل كمية لبنها كافية وغزيرة أم قليلة . وهل يبدو على رضيعها الشبع والاطمئنان بعد الرضعة أم أنه يبدو قلقا صرخ طالبا رضعة أخرى بعد مدة قليلة .

أما اذا كان يرضع لبنا صناعيا فكل ما على الأم أن تبحثه هو هل يأخذ الرضيع عدد المكاييل والرضعات التي تناسب سنه ووزنه « حسب إرشاد طبيبها » أم لا ؟ وعلى الموم فإن الطفل الذي يتغذى بكمية أقل مما يحتاج من اللبن يكون وزنه أقل من العادى وقد يصاب بامساك .

(ب) بكاء المنص :

ويكون عادة مصحوبا بالحرق وبإخراج الغازات من الشرج ، وقد يضم الطفل فمخه الى بطنه بشدة ويصرخ حتى يحمر وجهه وفى بعض الأحيان يصاحب هذا إرجاع كمية من اللبن (القشط) سبب هذا المنص تسرب كمية من الهواء مع الرضعات التي يتناولها الرضيع . إذا زادت هذه الكمية عن المقول وإذا لم تطرد من المعدة عن طريق التشبج . فإن الامعاء تحاول طردها بحركات تقلصية تسبب المنص .

وفي بعض الاحيان يكون المنص لتوتر في جهازه العصبى اذا لم يكتمل نموه بعد ويقل هذا المنص تدريجيا من تلقاء نفسه الى الشهر الثالث أو الرابع وترتاح الام عن بكاء طفلها المتواصل ، ويسمى هذا المنص (منص الثلاثة شهور) .

(ج) - يسهل على الام تحديد أى سبب آخر للبكاء : اذا اتبعت طريقة منظمة للكشف عن أسباب الألم عند رضيعها من أعلى الى أسفل :

١ - قياس العراوة : واذا كانت عالية ٠٠ فابحثى عن سبب ذلك كنبوة اسهال أو سعال ٠٠٠ الخ .

٢ - فحص العينين : لاحظى أى احمرار بها وتدميع قد يكون علامة لالتهاب مؤلم بهما .

٣ - الأنف : أى زكام قد يصيب الطفل يضيق فى تنفسه مما يسبب بكاء .

٤ - الفم : قد يحتوى على سبب مهم من أسباب البكاء كالتسنين ، التهابات باللثة واللوز .

٥ - الأذن : هل يحك اذنك اذنه بيده ؟ هل تفرز افرازا صديديا . كل هذه من علامات التهاب الأذن الذى قد يسبب البكاء .

٦ - الجلد : بنظرة الى اذنك بعد أن تخلصى ملابسه قد تكتشفين سببا لصراخه مثل الارتكازيا والدمامل ، حمو النيل لدغ الحشرات مثل البراغيث والناموس .

٧ - الأعضاء التناسلية : هل هناك ضيق فى مجرى البول بسبب عدم ختان ابنك . أم هل تبول الطفل ولم تغيرى ملابسه ؟

٨ - الملابس : بعض الأمهات يلبسن رضيعهن طبقات عديدة من الملابس بسبب اعتقادهن أنه حش جدا ويحتاج لحماية شديدة ولكن هذا يسبب له ضيقا وخصوصا فى الصيف وقد يبكى من شدة الحر وعدم القدرة على تحريك أعضائه .

والعكس صحيح فى الشتاء اذا كانت الام لا تغطى ابنها بالملابس الكافية فقد يبكى من البرد .

بعض الأمهات تعودن لباس رضيعهن اللباس النايلون ومن مضاره ان الطفل قد يتبول ولا تحس الام بهذا فيضطر الطفل للبكاء بعد ان ضايقه البلب ٠٠ وفى حالات قليلة قد يشكه دبوس فى اللفة .

ما هو علاج البكاء ؟

عالجى أسباب البكاء فوراً ..

١ - بكاء الجوع :

إذا كان ابنك يتفدى بلبن الثدي وكان غير كاف فساعدية بلبن صناعي بعد استنفاد كل جهد لارضاعه بالثدي ، ولكن اعطه الثدي أولاً حتى يستنفذه فإن هذا يساعد على إدراج لبن الثدي بالتدريج ثم دعيه يتناول البزازه حتى يكمل شبعه .

ولكن يجب ألا يكون اللبن الصناعي أحلى مذاقاً من اللازم والا ترك ابنك الثدي ليمتص بهذا اللبن الحلو السهل .. وفى نفس الوقت تناول بعض المقويات مثل أقراص الفيتامين وكمية كافية من الغذاء واللبن . أما إذا كان يرضع من اللبن الصناعي فالأمر هنا سهل اعطيه كمية كافية من المكاييل والرضعات حسب إرشادات الطبيب .

٢ - بكاء الغضب :

ارضى طفلك بانتظام كل ثلاث ساعات أو كل أربع ساعات الا إذا جاع بعد ذلك . واعمل على أن يتجشأ بعد كل رضعة حتى لو اقتضى الأمر أن تربتي على ظهره ربع ساعة بعد الرضعة . أما إذا كان يرضع البزازه فاتبعي هذه الاحتياطات حتى لا يتسرب الى معدته هواء كثير أثناء الرضعة .

— يجب ألا يكون ثقب البزازه واسعا ولا ضيقا بحيث يكفى لانزال ٢٠ الى ٣٠ نقطة فى الدقيقة فقط .

— يجب أن تكون البزازه رأسية بحيث تكون الحلمة مملوءة باللبن وليس بها هواء مطلقا .

— لا تتركى البزازه فى فمه بعد فراغها من اللبن بل اخرجيها فى الحال حتى لا يرضع الهواء .

هناك بعض الأدوية التى تخفف من آلام المص وهنالك من الأطفال من يخف آله اذا وضع على بطنه .

٣ - البكاء للأسباب الأخرى :

مثل اللوز والاسهال والزكام والسعال .. ويزول بعلاج هذه الأمراض .. أما إذا كان الطفل يبكي بسبب آلام التسنين فادعنى لئله يدهان مسكن . أما إذا كانت الملابس ضيقة فوسعيها .

الوليد • • ناقص النمو

قال الزبون الشيخ لطيبه الفتي - مع الاعتذار للدكتور طه حسين -
تنتظر زوجتي حدنا سعيدا • فرد الطبيب ان شاء الله بالسلامة ونستقبل
وليا جميلا للمهد فقال أخينا : بل ربيع ولي • ولكن الله شاء ان يولد ربيع
ولي للمهد فقد كان المولود ميتسرا ، أى ناقص النمو •

وخاطبني الولد ذات فجر شديد البرودة في التليفون يقول لي أن
مولوده صغير جدا في الحجم لا يزيد وزنه على كيلو ونصف • وكان في
كلامه دعوة ضمنية - مستعجلة - لرؤية طفله بالمستشفى • ففادرت المنزل
في الخامسة صباحا وأنا طالب المتوبة لطبيب الولادة المسكين الذي لا ريب
قد قام بعمله في الساعة الثانية أو الثالثة صباحا • وركبت عربتي في
هذا الوقت المبكر بينما أخذ محركها يزجر •

وفي طريقى الى المستشفى أخفت أفكر فيما قد يكون السبب في
هذه الولادة المبكرة حتى تمنع تكرارها مرة ثانية • والأسباب عموما قد
تكون من ناحية الأم كإصابتها بصلصة شديدة على بطنها أو نزف في الرحم
قبل الولادة أو وجود ورم ليفي يحتل جزءا من رحمها وقد تصاب الأم بتسمم
ولاى يجعل بالولادة • أو أن تكون حالتها الصحية متأخرة جدا يصعب
مها الوصول بفترة الحمل الى نهايتها •

أما من ناحية المولود فقد يكون السبب هو وجود توأمين في الرحم •
أو أن يصاب الجنين بآنيما حادة بسبب عدم تماثل فصيلة دمه مع فصيلة
دم والدته • أو أن يكون المولود تشوهات خلقية شديدة •

نهايته وصلت الى المستشفى وصحبني الأب الى غرفة الأم وأشار
الى مجموعة من اللغات بداخلها شيء يتحرك وحين حللتها واحدة بعد

الأخرى تبقى أمامي مخلوق انساني مصغر جدا قليل الحركة والبكاء لا يكاد يهش ولا ينش • ويرقد على فراشه في ارتخاء تام تنقص عضلات جسمه القوة والعزم • مع كبر نسبي في حجم رأسه وجحوظ في عينيه وصغر في حجم صدره ويطنه •

ولكن تشخيص الطفل المتسر لا يعتمد على بعض الملاحظات النظرية بل هناك بعض المقاييس التي تساعد على التأكد من تشخيصنا فقد كان وزنه أقل من ٢٥ كيلو وطوله أقل من ٤٨ سنتي وعمره أقل من ٢٨ أسبوعا من الحمل •

الوقاية من المرض :

وما أن استرحت على الكرسي حتى سألتني الوالدة - ماذا أطعمه يا دكتور •• وبدا لي هذا السؤال بديها من وجهة نظر أم ترى إبتها ناقص الوزن بهذا الشكل ولكني أجبتها ان موضوع التغذية ليس هو المسألة الملحة في أول ٢٤ ساعة ففيها سوف تكفي ببضخ ملاعق من شراب الجلوكوز كل ساعتين • أما المهم حاليا فهو وقاينته من الأمراض ، وتنظيم تنفسه وكمية الاكسجين التي تصله ثم تنظيم درجة حرارة جسمه • ويكون هذا بوضعه في المحضن الكهربائي •

وتكون مناعة الطفل المتسر للأمراض ضعيفة جدا • فالطفل حديث الولادة يكتسب مناعته للأمراض من الأجسام المضادة للميكروبات التي تصل الى دم أمه عن طريق المشيمة وكلما طالت فترة الحمل زاد ما يصل الى دمه منها •

وتضفي هذه الأجسام المضادة مناعة نسبية للمولود في الشهور الأولى من حياته حتى يستطيع جسمه تكوين الأجسام المضادة لنفسه • ولكن المتسر تواجهه صعبتان أولهما أنه يمكث في الرحم مدة كافية لكي يخزن أجساما مضادة من دم أمه • والأخرى هي ان جسمه بعد الولادة لا يستطيع تكوين هذه الأجسام - جنوده ضد الأمراض - بالسرعة والكمية التي يكونها بها المولود المكتمل النمو • ولذا طلبت من السستر كانديدا ان تضعه في المحضن الكهربائي لعزله عن جراثيم العالم الخارجي •

تعقمت الممرضة وحملت المولود بكل حنان الى الصندوق الزجاجي وأغلقت عليه جيدا حتى تضمن عزله • ولم تكن هذه هي فائدة المحضن الوحيدة • فمثل هذا الطفل المتسر الذي لم تنضج مراكز تنظيم تنفسه بالمخ يكون عرضه لنوبات من ضعف التنفس واضطرابه بل وتوقفه مما يؤدي الى نقص في كمية الاكسجين التي تصله وهو اكسير حياته ،

وبالمضن تقب • تدخل منه أنبوبة جهاز الأكسجين تمد المولود بتيار خفيف من هذا الغاز الحيوى حتى يأتى الوقت الذى ينتظم فيه تنفسه سرعه وعمقا •

درجة الحرارة :

لا ادعى خبرة فى شئون الطبخ ولكنى أعلم ان هناك طبخات تحتاج الى درجة حرارة عالية وأخرى الى درجة حرارة متوسطة او حتى باردة • ولكن طبخات جسم الانسان او عملياته الحيوية كالتنفس والهضم والتمثيل الغذائى والاخراج تحتاج الى درجة حرارة ثابتة بين الـ ٣٦ و ٣٧ درجة مئوية ويستطيع الجسم الناضج لطفل أو لرجل ان يحتفظ بدرجة حرارته ثابتة مهما كانت الظروف شتاء أو صيفا بواسطة مراكز تنظيم الحرارة بالمخ •

ولكن المبتسر كثيرا ما يعجز عن تثبيت حرارته عند هذا المستوى المناسب ولذا يساعده المضن على ذلك فهو يسخن كهربائيا حتى درجة ٣٠ مئوية تاركا للطفل المبتسر الست درجات الباقية يرتفع هو بها بواسطة جهازه الحديث التكوين •

غذاء أكثر :

وبعد أن وضعنا للمولود فى المضن ونظمنا له تيار الأكسجين والرطوبة والحرارة المناسبة • وطلبنا من الممرضة عمل لوحة تقيده عليها أى ملاحظات تطرأ على المولود بعدما تحولنا الى محور اهتمام الأم الأول وهو تغذية وليدها المبتسر ، ومثل هؤلاء المواليد يحتاجون الى غذاء أكثر من المواليد المكتملين حتى يعوضوا فى الخارج - ما فاتهم فى الداخل ولكنهم فى الوقت نفسه ضعاف البنية يصعب عليهم الاتصال من الثدي أو البرازة وكثيرو النوم - كما ان جهازهم الهضمى لم تنح له فرصة النمو الكامل حتى يستطيع هضم الكميات المناسبة من اللبن ، ولذا تحول سؤال الأم الى ثلاثة أسئلة : ماذا أرضعه ، كيف أرضعه ، وكم أرضعه •

وأحسن لبن هو لبن الأم فان لم يكن فاللبن الصناعى المحضر بطريقة تقربه من لبن الأم - فيكون سهلا للهضم •

فاذا كان لبن الثدي كافيا لتقدمه للمولود واذا استطاع اقتصاص الثدي فأهلا وسهلا ، أما اذا لم يستطع فعل الأم ان تصبر الثدي وتقدمه لطفلها بالقطارة أو المعلقة أو حتى بواسطة الأنبوبة تدخل الى المعدة عن طريق أنفه • أما اذا لم يكن لبن الثدي كافيا فتنحول الى اللبن الصناعى • وأيضا ان لم تغلح البرازة فالمعلقة أو القطارة أو الأنبوبة وهى الملقحة

الآخر . وتبدأ الرضاعة عادة ثاني أو ثالث يوم للولادة وهي ان كانت من لبن الثدي فاننا نترك المولود يرضع حتى يملأ شبعه بتركه الثدي .
أما اذا كانت باللبن الصناعي فهي تكون بمقادير صغيرة تزداد بالتدريج بين كل رضعة ساعتين وتزداد كمية اللبن بمقدار ١٥ جراما لكل كيلو من الوزن كل ثاني يوم حتى يصل وزن الطفل الى ثلاث كيلو جرامات وهنا يامل معاملة المولود المعدي الذي يرضع كل ثلاث ساعات .

واحفرى يا صيدتى بعض الأدوية اذا كان مولودك مبتسرا فالسلفا ومشتقاتها قد تعرض الطفل للاصابة بمرض الصفراء . كما ان الكلورامفينيكول والسيدوستين) قد يؤدي الى هبوط شديد وامتقاع في لونه وفي بعض الاحيان تكون النهاية السيئة .

تغذية الطفل

تغذية الطفل

الوصايا الأربع :

١ - ابنك يا سيدتى كائن متفرد بذاته ، فلا تقارنى بينه وبين ابن الجارة أو ابن العم - ولتضمنى هذا دائما في ذهنك حين تربيته يختلف عن غيره في كمية ما يتناول من طعام أو ما يحب ويكره من أنواعه .

٢ - كثيرا ما تتوتر الأم الحديثة عند ولادتها لطفل جديد ، وهي قد تفقد الثقة بنفسها وبقدراتها على تربية طفلها ومعرفة احتياجاته ، وهي قد تلجأ الى سؤال من حولها وهم إما أقارب كبار نسوا تماما كل شئ عن تربية الطفل - بالرغم من عدم اعتقادهم بذلك - أو قد تسأل أصدقاء فى سننها فد لا يقدمون النصيحة الصادقة - فلم لا تلجئين - عزيزتى الأم - الى أعظم ما خلق الله - غريزة الأمومة - ولتذكرى يا سيدتى أن القطة تلد ست قطيطات تربي فى عزها بدون نصيحة أم ولا طبيب .

٣ - حين يصحو ابنك قلقا متوترا فتغلبى على توتره - بمحادثته بهدوء وحنان ولا يهم ما تقولين قد يكون أغنية هادئة ، أو مناجاة حقيقية عن متاعبك وقلقك ، كل ما يهم هو نبرات صوتك المطمئنة التى توحى له بالهدوء والاطمئنان وتجنبى هزه بعنف ، وابتعدى عن الصوت العالى الذى يزيد من توتره .

٤ - لا تنزعجى اذا أخطأت فكلنا يخطئ حتى لو كان طبيبا ، ولكن مع الحب والحنان والغذاء الجيد لم يحدث فى تاريخ الأمومة ان أضر خطأ الأم بوليدها .

وبعد لنبدأ مما فى اجابة كل ما يدور فى خاطرك من أسئلة عن تغذية طفلك .

•• لبن الثدي ••

١ - هل في مستطاعة كل أم الارضاع بالثدي ؟

- لا شك في ذلك • وإذا كان عمر الانسان على الأرض آلاف الملايين من السنين ، فإن الألبان الصناعية اختراع حديث لا يتجاوز عشرات السنين ولا شك أن أجدادنا جميعا قد رضعوا لبن الثدي - ينبوع الحياة - الذى يقدمه الله هدية للطفل •

والارضاع بالثدي لا يحتاج الا الى :

- صحة جيدة عند الأم وغذاء متوازن ولا أقول غذاء كثيرا •
- نية خالصة لا يشوبها خوف من سمعة أو تشسوء الثدي فالرضاعة بريئة من هاتين التهمتين •
- هدوء البال - وهو صعب فى الحقيقة - ولكن مع الاطمئنان الى نزول اللبن هو حقيقة واقعة سوف تحدث • وبعد أن نقرأ مما باقى الكتاب لا شك أن كثيرا من التوتر الذى يصيب أم الحصر سوف يتلاشى •

٢ - ما هي مزايا لبن الثدي ؟

(أ) لبن الثدي ذو تركيب مثالى يسهل هضمه فى امعاء الطفل الرضيع ومهما قدمت شركات الألبان من اختراعات فلن يصل لبن الجاموسة أو البقرة الى قيمة لبن الثدي •

(ب) لبن الثدي ينزل بمقدار يتزايد أو توماتيكيا كلما زاد عمر الطفل ووزنه وهو معقم تماما وفى درجة حرارة مناسبة للرضيع شتاء وصيفا •

(ج) يحتوى لبن الأم وخصوصا فى أيامه الأولى على ما نسميه طبيبا بالأجسام المضادة وهى تساهم فى زيادة مقاومة الرضيع للأمراض •

(د) رضاعة الثدي تغنى الأم من هم تحضير الرضعات وتقليم وغلى البرازات بل ومن مراقبة تطورات الألبان الصناعية • فهذا لبن يختفى شهرا ويظهر شهرا • وهكذا كما لو كانت بورصة للألبان •

" (هـ) للارضاع بالثدي فائدة للام فهو يساعد على انقباض رحمها بعد الولادة وعودته الى حجمه الطبيعى فى أقصر وقت •

(و) كل أم أرضعت ابنها من ثديها لا ريب قد أحست بمدى الحنان والتعاطف المتبادل بينها وبين وليدها أثناء هذه العلاقة الوثيقة .

٣ - لماذا يزداد في عصرنا هذا عدد من لا يرضعن من الثدي ؟

★ تتفقد الأم الثقة سريعا في قدرتها على الارضاع للأسباب الآتية :

(١) من الطبيعي أن لبن الثدي في الأسبوع الأول يكون قليلا ، إلى أنه قد لا يزيد عن ٦٠ سم - مقدار فتجاني قهوة - يوميا - والأم المتحملة تفاجأ بذلك فتسارع بتقديم اللبن الصناعي لولدها . والحقيقة أن هذه الكمية القليلة هي كل ما يحتاجه الطفل من غذاء في هذا الأسبوع . ولو انتظرت الأم أسبوعا آخر لفرحت لما سوف تلاحظ من زيادة تدريجية في لبن ثديها . فاللبن يزداد أوتوماتيكيا كلما كبر الرضيع وكلما زادت قوة امتصاصه .

(ب) تلاحظ الأم أن طفلها يفقد بعضا من وزنه في أول عشرة أيام فتتشكك في مقدار لبنها وقدرته على التغذية ، والحقيقة أن الطفل قد يفقد بعضا من وزنه بعد حوالي ١٥ يوما من الولادة .

وهي إن لم تكن على معرفة بهذه الحقيقة فسوف تعتقد أن العيب في لبن ثديها فتقدم له المساعدة باللبن الصناعي .

٤ - هل يفرز الثدي لبنا فقط ؟

- يفرز الثدي في أواخر أسابيع الحمل وفي الثلاثة الأيام الأولى بعد الولادة مادة تسمى - لبن السرسوب - وهي قليلة في مقدارها ، غنية بفوائدها مثل وجود الكثير من الأجسام المضادة للجراثيم بها وعلو نسبة البروتينات. التي تفيد المولود الحديث جدا .
وفي العادة يبدأ لبن الثدي الحقيقي في النزول بعد اليوم الثالث .

٥ - ما هو أهم منشط لافراز اللبن ؟

- انه الامتناس المنتظم لثدي الأم من وليدها .

٦ - هل يتعلم الطفل الامتناس من الثدي

- يولد الطفل وتولد معه غريزة الامتناس ولكن بعض الأمهات يلاحظن تكاملا من المولود في فتح فمه لالتقاط الحلمة ، والحلم في هذه الحالة بسيط ، على الأم أن تداعب شفته العليا أولا ثم السفلى وتكرر هذه

المداعبة بعض الوقت حتى يفتح المولود فمه فتقدم الأم له الحلمة وتحسه
لالتقاطها بتصغير ثديها حتى يجسد بعض اللبن الذى يشججه على
الامتصاص .

٧ - ما هي مدة الارضاع فى الاسبوع الاول ؟

- فى هذا الاسبوع تكون الحلمة رقيقة وحديثة العهد بعملية
الامتصاص ، ومن ناحية أخرى لا يزال لبن الثدي قليلا ولذا أنصح
بفترات ارضاع تتزايد تدريجيا : ففي اليوم الثانى دقيقتان ، وفى اليوم
الثالث ثلاث دقائق وهكذا . تزيد الرضعة دقيقة كل يوم حتى تصل الى
٧ دقائق فى اليوم السابع .

٨ - ما هي الفترة التالية للارضاع بالثدى ؟

عشر دقائق من كل ثدى تكفى تماما لافراغ أى ثدى وانسباع أى
طفل - وتشمل هذه الفترة المدة التى يرتاحها - أو ينامها الطفل فى
هذه الاثناء . وما زاد على ذلك - كحال الأم التى تستمر فى ارضاع
وليدها ساعة مثلا ، فلن يعطيه مزيدا من اللبن بل سيؤدى الى التهاب
الحلمات والى توتر الأم وقد ينتقل هذا التوتر الى وليدها . فقد تلاحظ
الأم أن ابنها يشته بكأؤه ليلا ويكون سبب ذلك هو تعبها من المجهود
البذول الذى يؤدى الى عصبيتها التى سوف يشعر بها الوليد حتما .

وعلى العموم بعيدا عن تحديد دقائق العشر اذا أحست بشبع ابنها
وتوقفه عن بلع اللبن .

٩ - ما هو الوضع المثالى للارضاع ؟

- انه الوضع الذى يريح الأم والطفل . فلتجنب الأم استخدام
الوسائد والجلوس منحنية مما يرهق ظهرها . كل ما عليها أن تجلس
مسترخية على فراشها وظهرها مستندا الى ظهر السرير فى الوضع الذى
يريحها هى وليقيم طفلها على حجرها على أحد الذراعين بينما اليد الأخرى
طليقة تتحرك فى وضع الثدى لمنع سقوطه نحو أنف ابنها مانعا رضاعته .
ولتجنب الأم ارضاع طفلها وهى نائمة مستلقية على فراشها لا فى هذا
من خطورة اذا غلبها النعاس ومالت على الطفل .

١٠ - هل يمكن ارضاع توأمين من الثدي ؟

طبعاً ممكن . . لماذا ؟

— عادة ما يكون التوأمين أصغر في الحجم من طفل واحد بحيث تكون احتياجات كل منهما أقل من احتياجات الطفل العادي .
أكثر ما ينشط افراز اللبن — بجانب الغذاء — هو امتصاص الثدي وطفلاًن سوف يمتصان ضعف امتصاص طفل واحد مما سوف يزيد من افراز اللبن .

١١ - ما هي الطريقة المثلى للارضاع في حالة التوأم ؟

- ★ أولى هاتين الطريقتين هي تلك ارضاع التوأمين معاً ، وهي تبسّح بارضاع التوأمين في نفس الوقت فتختصر كثيراً من الجهد والزمن والاضاع يومها في الارضاع .
- ★ ثانية هذه الطرق هي التي يرضع كل توأم بفردة يليه الطفل الآخر وهي غير مضمونة نظراً لما فيها من ارهاق للوالدة .
- ★ في حالة عدم كفاية لبن الثدي لارضاع اثنين فتساعد الأم بلبن صناعي بحيث يتبادل التوأمين رضعة بالثدي وأخرى بالصناعي .

١٢ - ما هي وسائل زيادة لبن الثدي ؟

- ١ — أهمها امتصاص الطفل لثدي أمه ، ولذا ننصح بأن يتناول الطفل الثدي بدون مواعيد كلما شعرت الأم برغبة ابنها في الرضاعة ، ويكون هذا ببكائه وامتصاصه لقبضة يمه وتلفته بحثاً عن الثدي .
 - ٢ — غذاء صحي متوازن يحتوي على المواد النشوية والدهنية والبروتينية بالإضافة الى السوائل والفيتامين .
- وفي هذا يلاحظ أن الأم في بداية شهرها الأولى تكون على درجة من التوتر — لعلّه يسبب التخوف من مسئولية تربية الطفل الجديد — ويؤدي هذا الى فقدان في الشهية يساعد عليه اصرار الأهل على تناول الأم بعض الأغذية التقليدية كالقراخ والحلاوة الطحينية .
- وكل ما أنصح به الأم هو أن تأكل ما تشاء من أنواع الطعام وليس مما يفرض عليها ، ولعل قدراً من الجيلاتني أو كوزاً من الذرة المشوية

أو البطاطا تحل محل بعض هذه الاكلات الروتينية التي قد تآبها شهيته
الأم .

٣ - راحة بالقدر المقبول ولا أقول رقادا متوصلا بالفراش ويكفى
جدا النوم ساعة أو اثنتين في فترة الظهيرة وثمانى ساعات مساء ولكن
القيام بالمجهود المعتاد المنزل كالتنظيف والغسيل وغيره يجب أن يكون
في حدود طاقة الأم .

١٣ - ماذا تفعل إذا نقص لبن الثدي فجأة ويكى طفلى جوعا ؟

- الأم كائن حي وليست آلة . والثدى وافراز اللبن هو جزء من
وظائف جسمها التي قد لا تتأثر لأى طارئ مؤقت كصب مفاجئ أو توتر
عصبى بسيط . وهنا تنشأ حلقة مفرغة ، فالثدى يقل فى افرازه ،
والطفل يجوع فيبكى بكاء متوصلا فتتوتر الأم أكثر وأكثر ويقل اللبن
بالتالى .

وهنا ولكى تكسر الحلقة المفرغة لابد من ارضاعه رضعة مكملة من
اللبن الصناعى مؤقتا حتى يقل التوتر وتعالج سبب نقص افراز الثدي
كما سنذكر فيما بعد .

١٤ - هل أَرْضِع طفلى فى مواعيد محددة ؟

- وهل تأكلين يا سيدتى فى مواعيد محددة ؟ قدمى لطفلك الثدي
كلما جاع فهو - وخاصة فى شهره الأول - قد يرضع لمدة دقيقة أو دقيقتين
- وهذا يكفى لاشباعه ساعة أو أقل - يقوم بعدها باكيا قدي لى الثدي
عندئذ وهو كلما نما طالت فترة رضعته وزادت مدة شبعه حتى ينظم نفسه
ليرضع ٥ - ٧ رضعات يوميا .

١٥ - متى يجب أن أعصر الثدي ؟

- لا يجب أن تلجأ الأم الى تصغير ثديها بعد ارضاع طفلها الا فى
حالة واحدة ، وهى أن يكون طفلها ناقص النمو ضعيف الامتصاص مما
يؤدى الى تجعب لبن كثير فى ثديها مسببا ألما وأحيانا احتقاننا والتهابا
بالثدى .

١٦ - ماذا العمل اذا المتنى الحلمة لو تشققت ؟

- الوقاية فى هذا الموضوع خير الف مرة من العلاج وتكون بها يأتى :

(أ) قبل الولادة قومي بتدريبات للحلمة وهذا يشدنها ٤٠ مرة مثلا
٤ مرات يوميا .

(ب) بعد الولادة لا تطيل فترات الرضاعة بل اجعلها تدريجية فى الزيادة ٢ دقيقة فى ثانى يوم تزداد كل يوم دقيقة حتى ١٠ دقائق من كل ثدى .

(ج) تأكدي من أن كل الحلمة فى فم الطفل وليس جزءا منها فقط .

(د) حين تنتهى الرضعة لا تسحبى الحلمة من فم الطفل فتكرار ذلك يؤلم ويلهب ولكن ابعدي فكيه عن بعضها بأصبعك حتى يترك الحلمة بدون شد .

(و) تجنبى غسل الحلمتين بالصابون فترات الحمل يكفى بالماء .

(ز) بعد الولادة اعتنى بنظافة الحلمة بعد الرضاعة بمسحيل نظيف لا تستعمل القطن الذى قد يلتصق بالحلمة .

(هـ) عند حدوث أول أعراض الألم دلكى الحلمة بكريم خفيف بعد كل رضعة .

اما اذا وقع الحظور وتشققت الحلمة فيكون العلاج هو :

(أ) عرضى الحلمة للهواء لفترة اطول بدلا من تغطيتها بعد كل رضعة .

(ب) استعملى كريما يساعد على التئام الجروح .

(ج) قد يفيد اللجوء الى الحلمة الصناعية مؤقتا .

(د) اذا لم تستجب الحلمة لكل ذلك وخاصة اذا ظهر احمرار فى الثدى فيجب استشارة الطبيب المولد .

١٧ - هل يمكن علاج الحلمة الفائرة ؟

- كثيرا ما يكون هذا ممكنا ونخصوها أثناء الشهور الأخيرة من الحمل حيث تقسوم الأم بشد الحلمة مددا تتراوح بين ١٥ و ١٠ دقائق ٣ مرات يوميا . وقد يساعد الزوج على ذلك بطريقة أو بأخرى !!! .

أما بعد الولادة فيحسن أن تقوم الأم بهذه التمارين وهي بالإضافة الى امتصاص الطفل قد تؤدي الى تحسن وضع الحلمتين .

١٨ - هل يمكن للام أن تغلى ابنها بالثدي والصناعي معا ؟

- طبعاً !! والا فماذا تفعل الزوجة العاملة . فهي ترضعه من الثدي قبل نزولها للعمل ثم تترك للجدّة مهمة ارضاعه رضعة أو اثنتين صناعيتين حتى عودتها واستئناف رضعات الثدي . ولا مانع هنا من أن تفرغ الأم بعضا من لبن ثديها - ان أمكن ذلك - اذا سبب لها تجمع اللبن الما .

١٩ - هل يمكن التحول من الارضاع باللبن الصناعي الى الارضاع بلبن الثدي ؟

- هذا سؤال يدور بفهم كثير من الأمهات اللاتي قد تضطرن ظروف مرض ممد أو سفر مفاجئ بدون الطفل أن يستخدمن لبنا صناعيا ولكنهن بعد انتهاء هذه الظروف المؤقتة يرغبن في العودة للثدي .

وهذا ممكن بالطريقة الآتية :

١ - دعي ابنك يرضع الثدي ٢- ٤ دقائق ثم أكمل تغذيته بعد ذلك باللبن الصناعي .

٢ - زيدي فترة الارضاع من الثدي دقيقة أخرى كل ٣ أيام مع التكملة بالصناعي حتى يكتفى الطفل بلبن الثدي .

٣ - يجب أن يصاحب كل هذا وسائل تنشيط لبن الثدي كما ذكرنا في السؤال الثاني عشر .

٢٠ - هل يمكن زيادة انداد لبن الثدي بالأكوية ؟

- هناك خطأ شائع يقول ذلك . والرد العلمي - لا دواء يدر لبن الثدي .

٢١ - الى متى استمر في رضعات ليلته ؟

- في أول شهر من عمر الطفل يرضع الوليد حتى الثانية عشرة مساء على الأقل . ولكنه قد يستيقظ في الفجر باكيا ماصا أصابع يده علامة على جوعه . فقمي له لبن الثدي طيبا ، ولكنه بعد أول شهر أو ثاني شهر على الأكثر يستغنى عن هذه الرضعة . وقد يستمر في الرضاعة حتى منتصف الليل حتى رابع شهر .
وعلى العموم أعود الى المبدأ الذي يقول :

« القاعدة الوحيدة هي إشباع الطفل حين يجوع »

٢٢ - اذا كان طفلي نائما في موعد رضعته فهل أوقظه ؟

لا طيبا !! فالطفل الجائع يصحو من النوم بدون حاجة الى من يوقظه . وقد تقلق الأم اذا نام ابنها لو خمس ساعات تاركا موعد إحدى رضعاته ، ولكن الطفل سوف يعرض هذا بلا شك بعد ذلك فهو سوف يصحو مبكرا في الرضعات التالية حتى يكمل ما فاتته .

٢٣ - كيف أتأكد من ان لبن الثدي كاف لتغذية ابني ؟

(أ) بزيادة وزنه الزيادة الطبيعية وهي :

★ $\frac{1}{4}$ كيلو في أول ٤ شهور من عمره .

★ $\frac{1}{4}$ كيلو شهريا في ثاني ٤ شهور من عمره .

★ $\frac{1}{4}$ كيلو في ثالث ٤ شهور من عمره .

(ب) بإخراجه برازا كافيا ٢ - ٦ مرات يوميا .

(ج) بحالته بعد الرضاعة . فالطفل الشهمان يبدأ بعد رضاعته وينام مرتاحا مستقرا . أما ذاك الذي ينقصه لبن الثدي فإنه بعد فترة الرضاعة يستمر في البكاء ماصا قبضة يده باحثا عن الثدي .

٢٤ - ما هو سبب الكتكتة الموجودة في البراز ؟

- قد تلاحظ الأم وجود أجسام صغيرة بيضاء في حجم الأرز الصغير . وهي طبيعية جدا فهي نتيجة لهضم اللبن .

٢٥ - ما هي عدد مرات التبرز الطبيعية عند الطفل ؟

- يختلف الهمد اختلافا كبيرا بين طفل وآخر ، ولكن العامة هي أن يتبرز الطفل بمعدل كل رضعة أى ما بين ٤ - ٦ مرات طبيعيا مادام البراز فى نوعيته طبيعيا .

٢٦ - ما هي أسباب الإمساك عند واضح الثدي ؟

- لن أدخل هنا فى الأسباب النادرة ، ولكن أول سبب يجب أن يتبادر الى ذهن الأم هو قلة لبن الثدي .

٢٧ - ما هي أسباب المليات لطفل رضيع ؟

- انها المليات الطبيعية وهي تعطى مؤقتا . مع علاج الأسباب الأساسية للإمساك وأهم هذه المليات هي عصر البرتقال والحل .

٢٨ - ما هي أسباب البراز الأخضر ؟

- القاعدة العامة هي أنه لا يؤخذ لون البراز الأخضر بقلق طالما كانت نوعية البراز عادية مادامت حالة الطفل العامة جيدة . ولا يجب على الأم ما يقال من الأجيال القديمة أن كل براز أخضر هو برد فى المعدة وعلى العموم فمن أهم هذه الأسباب هي :

(أ) نقص تغذية الطفل .

(ب) ترك البراز مدة طويلة معرض للهواء قد يؤدى الى اخضراره .

(ج) وجود ميكروب معوى .

٢٩ - كيف تتلافى نزول اللبن من الثدي فيما بين الرضعات ؟

- والمحق أن هذا سؤال عن عرض قد يتجلب الأم وبالأذات الأم العاملة التي قد تقابها بلبن ثديا - فى موعد الرضعة - وقد تدفقوا وابتلت ملابسها مما قد يسبب لها حرجا بالغا . والحل هنا هو .

★ بل الحلمتين بالماء المتلج بمعدل كل رضعة قد يقرى من العضلات المحيطة بالحلمتين مما يقلل من فرصة نزول اللبن .

★ لا مانع من عصر الثدي قليلا - فى مكان مفلق حتى تقلل من امتلائه .

★ تغطي الحملتان بمنديل نظيف ولا مانع من قطعة من النسيج البلاستيك الذي لا تنفذ منه السوائل . ثم تلبس الأم السوتيان فوق ذلك .

٣٠ - ماذا افعل عندما يحتقن الثدي ويؤلم بعد الولادة ؟

- هذه الأعراض تحدث كثيرا للأمهات بعد حوالي ٣ - ٥ أيام من الولادة وفيها يتورم الثدي ويسخن وتتضخم الغدد الليمفاوية الموجودة تحت الإبطين وقد ترتفع الحرارة . والملاج هنا هو :

★ كمادات باردة للثدي باستمرار على الأقل نصف ساعة كل ٣ ساعات .

★ تجنبى كثرة السوائل فبدلا من شرب كوب الشاي بأكمله اشربى نصفه .

★ دعى وليدك يتناول الثدي بالنظام الذى ذكرناه من قبل .

★ لا تعصرى الثدي أبدا . فالآلم الموجود سببه احتقان الأوعية الدموية بالثدي وليس كثرة اللبن .

٣١ - كيف أتفادى الإصابة بغراج فى الثدي ؟

- طبعا ممكن . فعند ملاحظة أولى علامات الالتهاب وهو احمرار واللم بالثدي قومى بالخطوات التى ذكرناها فى السؤال السابق . وإذا لم تستجيب الحالة لهذه الطريقة فاتصلى بطبيبك ليصف لك المضاد الحيوى المناسب .

ولا تتوقفى عن الارضاع طيلة فترة العلاج حتى أثناء تعاطى المضاد الحيوى وستنتهى الحالة فى ظرف ٢ - ٣ أيام أخرى بإذن الله .

والحالة الوحيدة التى يجب أن يوقف فيها الارضاع هى عندما يخرج صديد من الحلمة ويكون الوليد عرضة للتلوث به اذا استمر فى الرضاعة .

٣٢ - لماذا يبدو لبن الثدي باهت اللون ؟

- خطأ شائع عند الأمهات انهن يقارنن بين لبن الثدي ولبن الجاموسة فى درجة بياضه وتركيزه . والحاصل أن لبن الثدي أو تركيبة يختلف كثيرا عن لبن الجاموس ولذا يبدو باهتا ، فاللون الطبيعى هو البياض

الباهت المائل للزرقه فلا تخشى يا سيدى ولا تعقدى هذه المقارنه ، فهذه اللبن الباهت اللون هو خير غذاء لابنك ، أما لبن الجاموسة الأشد بياضا فهو أيضا خير غذاء - ولكن للجاموسة الصغيرة !!

٣٣ - ما هو الغذاء المناسب للام للرضع ؟

- حلالا تلد الام طفلها تتجمع المائلة حولها وتبدأ النصائح الغذائية فهذه تنصح بالفراخ والأخرى بالخلاوة الطحينية والثالثة بالحلبة ، والكل يلج عليها أن تأكل كثيرا .

ولكن الام فى أساليبها الأولى قد تكون على شئ من التوتر والخوف من المسئولية - مسئولية تربية طفل جديد - وقد يصيبها هذا بشئ من فقدان الشهية يزيد منها الإلحاح على الأكل الذى يجعلها تنظر الى الطعام كأنه نوع من الدواء .

★ والنصيحة هي :

- كل يا سيدتى غذاء متوازنا يحتوى على النشويات والدهنيات والبروتينات والفيتامينات فى أى شئ وأى نوع تربيها . **ولتضرب لذلك أمثالا :**

البروتينات : اللحوم ، والأسماك ، الجبن ، البيض ، العدس والفول والفول السوداني الذرة المشوية والزبادى والجيلاتى واللبن .

ولاحظى أننى وضعت اللبن فى آخر القائمة ، ليس لقلة فائدته ولكن لكثرة الإلحاح على تناوله بينما يكفى جدا قطعة من الجبن أو سلطانية زبادى يمكن لتحل محل نصف لتر من اللبن .

ولاحظى أيضا اننى نصحت بالجيلاتى والذرة المشوية حتى أؤكد أن المهم هو أن تتناولى ما تحبين وليس ما يفرضه عليك الأهل ما دام يمدك بما يحتاج اليه جسمك من المواد الغذائية .
وهى على سبيل المثال :

الدهنيات : الزبدة والقشدة والزيت والسمن وصفار البيض .

النشويات : العيشى والبسكوت والتوست والبطاطس والبطاطا والسكر والمسل والمربى .

الفيتامينات والمعادن : تكثر فى الخضروات والفواكه الطازجة .

٣٤ - هل يعطى حجم الثدي حكما صادقا على كمية اللبن به ؟

— لا طبعا فنزول لبن الثدي يعتمد على عوامل أخرى ذكرتها من قبل ليس من بينها حجمه ، فكم من أمهات يثدي صغير أرضعهن أطفالهن على قدر أحسن وأكمل من ذوات الثدي المتضخم .

٣٥ - هل يؤثر الأرضاع على شكل الثدي وجماله ؟

— لا . والتاريخ يذكر الجميلات والقاتنات اللاتي أرضعن بثديهن قبل اختراع اللبن الصناعي بألاف وملايين السنين .

وللمحافظة على جمال الثدي انصح الأم بالآتي :

١ - أن ترتدى السوتيان المناسب الذى يحافظ على وضع الثدي بحيث لا يجعله متهدلا بسبب امتلائه باللبن . وعلى ان يكون مستوى الثدي بين الضلع الثانى والسادس .

٢ - أن يكون ارتداء هذا السوتيان أثناء الشهور الأخيرة من الحمل أما بعد الولادة فيجب ارتداؤه صباحا وأثناء النوم أيضا .

٣٦ - الى متى يستمر الأرضاع بالثدي ؟

لا مانع فى الاستمرار فى الأرضاع لمدة سنة ، وعلى العموم لا يجب ان تقل المدة عن تسعة شهور . والأم اذا تذكرت أن الارضاع بالثدي أسهل كثيرا من هم تحضير الرضعات الصناعية والبحث فى الصيدليات عن أنواع اللبن الصناعى تصبح رضاعة الثدي جنة بالنسبة لها وللمولود . ثم ان الطفل كلما كبر . . . زادت قوة امتصاصه للثدي بحيث ينتهى من الرضخ فى ٣ - ٤ دقائق فقط .

والطفل من شهره الرابع يبدأ فى أكلاته الخارجية بجانب الثدي بحيث لا يكاد يصل الى شهره السابع الا ويكون قد اكتفى برضعتى ثدى ، صباحا ومساء . والباقي أكلات خارجية .

٣٧ - هل من المحتمل أن يتكرع الطفل ؟

حين يرضع الطفل يتنلع بعضا من الهواء أثناء الارضاع وخصوصا فى شهوره الأولى التى لم يتمكن فيها جيدا من فن الامتنعاص من الثدي . والتكرع يكون عادة سهلا اذا اتبع النظام الآتى :

- * مرة بعد الرضاعة من أول ثدى .
- * مرة بعد الرضاعة من ثانى ثدى .
- * مرة بعد ثلاث ساعة من الرضاعة .

✽ والام هنا يحمل ابنها على كتفها وترتبت على ظهره ريشا خفيفا ولا يجب ان تزيد المدة عن ٥ دقائق والا كان مجهودا ضائعا . فان لم يتحرك دعيه ينام على جانبه الايمن فقد يتحرك اثناء نومه ، أو يخرج ما ابتلعه من هواء عن طريق الشرج في شكل غازات .

٢٨ - لماذا يبكي الطفل ؟

من الطبيعي ان يبكي الطفل كثيرا وخصوصا في شهوره الست الأولى . فالبكاء هو وسيلة اتصاله الوحيدة بوالدته ، فهو يبكي اذا جاع او عطش ، وهو يبكي اذا فاجأته نوبة من المص ، أو اذا برد أو شكا من حر الصيف أو تقل الملايس . وقد يريد التقلب من جنب الى آخر أو تحبسي غازات في بطنه ويريد التكرع . وهو قد يبكي حين يبدأ في التبول أو التبرز .

وسوف تتعلم الأم بسهولة نوعية بكاء الجوع . فالطفل يبكي بكاء متقطعا شديدا ويمتص قبضة يده جنهم متلفتا يميننا وشمالا في قلق باحنا عن الثدي .

أما بكاء المص فمن خصائصه ان يحرق الطفل في صراخ طويل ضامنا قعبيه الى بطنه وكثيرا ما يخرج الغازات بعد نوبة المص . وهذا المص معروف عند الرضع في أول ثلاثة شهور من العمر ويزداد - للأسف - مساء حين يبدأ الأهل في النوم .

ولعل أهم سبب للبكاء - وقد لا تشعر به الأم كثيرا - هو احساس الرضيع بعصبية الأم التي تنعكس على طريقة حملها وتناولها له . ولذا ننصح الأم دائما بالهدوء في مخدمة رضيعها فهو لا يبكي ان يحيل حياتها الى جحيم بل لديه أسباب وجيهة لذلك .

٢٩ - هل صحيح ان راضع الثدي الل قابلية لمس ابهامه من راضع الصناعي ؟

— صحيح ، للرضيع غريزتان رئيسيتان : الأولى غريزة الجوع والثانية غريزة الامتناس وهو حين يرضع الثدي قد يشبع ولكنه سوف يستمر في امتصاص الحلمة حتى يشبع غريزة الامتناس لديه . فلا يعود بحاجة الى امتصاص ابهامه .

أما راضع بزازة الصناعي فان الأم سوف تنتزع منه البزازة متى انتهت الرضعة ، وهو يكون قد اشبع جوعه ، ولكن ما زالت رغبته في الامتناس لم تشبع فيحاول اشباعها عن طريق مص ابهامه .

الإكالات الغارجية

نصائح عشر

١ - قدمي لطفلك أكلة واحدة في كل مرة • ولا تبدئي بأكلتين أو أكثر • فمن ناحية يكون هذا تدريجيا أكثر هدوء في تقديم الطعام ممالا ينقل على جهازه الهضمي ، ومن ناحية أخرى يتيح لنا ملاحظة مما قد يحدث له من مضاعفات من بعض الإكالات • فهو لو أكل البيض والموز في نفس الوقت وأصيب ببعض الحساسية الجلدية فلن نعرف الأم هل هي بسبب البيض أم الموز ! •

٢ - لا تزيدي لابتك أكلة جديدة أثناء شهور الصيف أو أثناء اصابتها بمرض وخاصة الاسهال •

٣ - عند تقديم وجبة جديدة يجب ان تراعي ان تكون قبل موعد احدى الرضعات • حتى يكون الطفل جائعا جدا بدرجة تجعله يقبل بسهولة على تناول هذه الوجبة •

٤ - تبدأ كل أكلة جديدة بملعقة صغيرة واحدة تزيد كل يومين ملعقة أخرى حسب تذوقه وحسب تقبل امعائه • فقد يرفض الطفل ملعقة اللبن الزبادي الأولى مثلا فلا داعي لأن تزيديها الى ملعقتين ، بل استمري في اعطائه ملعقة واحدة حتى يعتاد عليه •

وقد تصيبه اللمعة الأولى من احدى الوجبات - كصبر البرتقال أو شوربة الخضار ببعض اللبن • فلا داعي لزيادتها حتى تعتاد امعاؤه عليها •

٥ - تزداد أكلة جديدة كل ثلاثة أسابيع أو شهر واقترح على الأم الجدول المبين في نظام الطعام •

٦ - قدمي لطفلك الاكل الجديد بطعمه الحقيقي ، فقد تحاول الأم ان تساعد ابنها على تناول شورية الخضار فتزيد عليها السكر ، وهذا خطأ شائع .

٧ - اذا اصر طفلك على رفض تناول احدى الاكلات بالرغم من محاولات طويلة فلنؤجل هذه الاكلة شهرا ثم نعيد تجربتها بعد ذلك .
فتذوق الطفل متغير . . ولنضرب مثلا لذلك ، قد يكره طفلك الفول الممسل مثلا ، فلنجرب الفول النابت ، الممس البازلاء ، الفاصوليا ، اللوبيا ، وكلها بقول لها نفس القيمة الغذائية . وان اختلفت مع الفول الممسل في الطعم .

٨ - الطفل هو الذى يحدد ماذا يأكل ومتى يأكل ومقدار ما يأكل فلا تجبريه على موعد او على نوع او كمية . هو الادلى دائما .

٩ - الاكلات الخارجية تشبع الطفل اكثر من اللبن ، فان كان الطفل يشبع ثلاث او اربع ساعات بعد رضعة لبن فلاشك انه سوف يشبع لمدة أطول قد تصل الى خمس او ست بعد اكلة شورية خضار فلا يضايقك هذا .

١٠ - لا تقارنى حجم رضعة اللبن بحجم ما يأكل الطفل من اكلات خارجية . فالطفل الذى تعود ان يتم رضعه بيزازة حجمها ٢٥٠ سم مثلا قد لا يأكل من خمس او ست ملاعق من الاكلة الخارجية وهذا شئ طبيعي . فال موضوع ليس حجما بل قيمة غذائية .

ليلة صيام فاطمة

ازدانت المآذن بالأنوار كما يزهو جيد الحسان بمقد من اللؤلؤ
المنظوم .. وشدا صوت الغنى الشعبي .. بأعلا رمضان .. رمضان جانا ..
تلك الأغنية التي صرنا نعلمها جزءا لا يتجزأ من الفرح الشعبي بإقبال هذا
الشهر المبارك .

وكانت فاطمة لا تعرف عن رمضان الا ما يصاحبه من تغير نظام اكل
المائلة بجانب ما تحويه المائدة من أطايب وغرائب وما يقدمه التلفزيون
من برامج مسلية .

وكانت تصر - وهي بملء صغيرة - على ان تجلس الى مائدة الإفطار
حتى تشارك والديها وأخاها مصطفي ما يأكلون - وان كانت المشاركة
رمزية - فقد كانت تتناول وجباتها الثلاث في موعدها .

حتى بلغت من العمر السنة التاسعة .. فقرر والداها تدريبها على
الصوم بالتدريج .

أما لماذا التدريج . فالسبب ان الطفل في مراحل نموه الأولى يحتاج
لكمية كافية من الغذاء تساعد على نموه الجسماني والعقل وقد يصاحب
تغير مواعيد الوجبات في رمضان اقلال مما يتناول من غذاء .

ومن ناحية أخرى فلا شك ان الصوم يكون مجهدا جدا في أيامه
الأولى على الأقل .. وقد يتضرر العقل بل قد يكره فكرة الصوم . ولذا
رأى الوالدان أن يحدث تغيرا طفيفا في مواعيد غذاء الفتاة الصغيرة
فكان الإفطار يقدم لها في موعده العادي .. ويؤجل الغذاء الى موعد الإفطار
الرمضاني .. وهو أمر سهل .. أما العشاء فكان يؤجل .. ليس لموعده
السحور . بل لقرب موعد نومها حوالي الحادية عشرة أو الثانية عشرة .

ومر علم

مر عام ورأى الوالدان ان يخلو خطوة أخرى نحو التدريب المتدرج على الصوم .. ففرضنا بابتسامة على فاطمة صيام اليوم الاول من رمضان فقبلت مرجية .. بمد وعددها بالجائزة الالهية رضا الرب سبحانه وتعالى .. ولا مانع من مكافأة دنيوية صغيرة تشجّع الهمة ..

ولم يحدث في هذا العام الا تغير طفيف في مواعيد الاكل حيث أجل العشاء الى اقصى موعد تستطيع فيه الفتاة السهر الى جانب التلفزيون فصار السحور مثاليا .. اجتمعت فيه السوائل في شكل العصير .. يرتقلا أو ليمونا أو لبنا الى جانب الزبدى وقطعتين من القطائف أو الكنافة الشهية .

جمع هذا السحور السوائل حتى تحتزن الصغيرة حاجتها في فترة الصوم .. مع السكريات التي تملأ بالطاقة .. وبروتينات الزبدى التي تساعد على بناء أنسجة الجسم وكلها على العموم مواد لا تزيد الشعور بالعطش كذلك الاكلات الحريفة مثل المخلل وخلافه .

وكان افطار اليوم الاول من الصيام كالغذاء العادي مع اضافة اكلات رمضان الخاصة .

الصيام الكامل

وفي سن الحادية عشرة .. صامت فاطمة أول رمضان وآخره ويرم في منتصفه .

حتى أتى العام الثاني عشر فاستطاعت ان تصومه كله .. كل ذلك بالتدرج الشديد وبالمكافأة وبالكلمة الحلوة والابتسامة .. وقد كان يصيبتها أحيانا ارهاق شديد ربما في مواسم الامتحان أو عند المرض .. وكان قوله تمناني .. (فمعة من أيام آخر) بلسما شاقيا لما كانت تحسه من خجل اذا افطرت ..

وهكذا تعلمت فاطمة من أول درس في الاسلام .. ان الاسلام يسر .. لا عسرا .

رفيع القوام

كثيرا جدا هي المرات التي أتناول فيه هذا الموضوع . . فهو درس أكرره كالاسطوانة لفالبية الأمهات اللائي يتكلمن لى بالطفالهن . فالشكوى من نحافة الطفل هي قاسم مشترك . فالطفل يسهل وهو الى جانب ذلك نحيف . والطفل يسهل وهو أيضا نحيف والطفل عصبي ونحيف . وكثيرا ما يتغلب الاحساس بالقلق من نحافة الطفل على الشكوى الأصلية فتجدني أصف للام علاج الاسهال وهي تقاطعني بالسؤال عن علاج النحافة .

وكثيرا ما لا يكون الطفل نحيفا بل انه عند دخوله حجرة الكشف يسترعى انتباهي بقوامه المعتدل وحيويته ويبدو ان للنحافة والسمنة موازين أخرى غير المقاييس العلمية التي أعرفها . فالبيض بين يقارن بين ابنه وابن الجيران المعتلى ، الأحمر الحدين بالرغم من الاختلاف الطبيعي في الوزن بين الأطفال . والبيض الآخر يشكو من توبيخ الأهل أو غمزات بعض - الحماة أو زوجة الأخ - ولكن فيما يتعلق بي ، فان مقياس السمنة والنحافة هو الوزن . فالطفل يزن عند الولادة ثلاثة كيلو جرامات قريبا تنضاعف الى ستة كيلو جرامات في تمام الشهر الرابع ، وتصل الى ٩ كيلو عند تمام السنة الأولى وبعد ذلك فحساب الوزن يتم بمعادلة بسيطة هي :

وزن الطفل = عمره بالسنوات $\times ٢$ + ٨ . فمثلا اذا كان عمره سنتين كان وزنه $٨ + ٢ \times ٢ = ١٢$ كيلو . وهي معادلة سهلة لو استوعبتها الأم لاراحت واستراحت كثيرا فعل أي أم ان تحسب وزن طفلها القروض بهذه المعادلة ثم تقارن بينه وبين الواقع ولا تسميه رفيع القوام الا اذا قل وزنه ٢٥٪ عما يجب ان يكون . وعندئذ يكون لها ان تشكو ولنا ان نشرح ونعالج .

أسباب النحافة :

وهي كثيرة تتوقف على سن الطفل • فإذا كان الطفل عند ولادته نحيفا فإن من أسباب ذلك أن يكون الطفل مبنسرا أى مولودا قبل موعده ، أو أن تكون الأم قد عانت من الأمراض الطويلة أو سوء التغذية أثناء الحمل • مثل هذه الأم التي لا تنال قدرا من الغذاء يكفيها لن تستطيع بداهة أن تغذى مخلوقا جديدا فى طور التكوين والنمو السريع • ومن الأسباب الأخرى الوراثة كل من يكون الولدان أو أحدهما نحيفا ، وكذلك بعض الأمراض الخلقية مثل خلل فى الكروموزومات تنقل الصفات الوراثية من الوالدين الى الطفل •

وعلاج مثل هذه الحالات يكون بالوقاية طبعاً ، فعلى الأم الحامل أن تتناول كميات معقولة من الغذاء المتوازن الذى يكفى صحتها هى ويكفى فى الوقت نفسه نمو الجنين وقد يبدو أن هذا يصعب على الأم فى بعض الأحيان فى التشهور الأولى أو الأخيرة من الحمل حيث يكثر القيء والشعور بالغثاس • وعليها هنا أن تتناول الأدوية التى لا تضر الجنين والتي تمنع القيء وإن تناول أغذية سهلة الهضم ولا تحتاج لمجهود كاللبن واللبن الزبادى ومنجات اللبن الأخرى والسلطات • أما من ناحية الأمراض الوراثية ، فهل لنا أن نأمل فى يوم يصبح فيه الكشف على خلايا الزوجين قبل الحمل أمراً سهلاً وروتينياً فى هذا اليوم يكون من السهل الكشف عن الأمراض الوراثية التى قد لا تظهر بوضوح عند الوالدين والتي قد يؤدى وجودها الى اصصابة المولود بمرض وراثى كروموزومى يسبب ضموره - وتأتى بعد ذلك النحافة فى السنة الأولى من عمر الطفل وهى السنة التى يعتمد فيها اعتمادا كلياً على والديه فى التغذية سواء كانت من الثدي أم من اللبن الصناعى أو غذاء صلب عند الفطام • تلك النحافة قد يسببها نقص كفى أو كفى فى الغذاء • فالأم التى ترضع ابنها من الثدي فقط بعد أن يكون اكتمل الستة شهور بدون أن تقسم له أغذية أخرى كمصير الفواكه وشوربة الخضار والمهلبية واللبن الزبادى ثم تحرمه من أغذية تتناسب مع سنه وقدرة هضمه فى وقت يقصر فيه اللبن عن تلبية احتياجات نمو طفلها • وكذلك الأم التى ترضع ابنها من ثدى شحيج اللبن بدون إضافة ما يعرض هذا النقص لغذاء الطفل مثل اللبن الصناعى أو الحليب •

❦ وواجبى هنا أن أنبه الأم الى هذه الحالة ، والسؤال هنا هو كيف تتأكد الأم من أن لبنها قليل ، يكون ذلك عندما تتوقف الزيادة فى وزن طفلها وحين يجوع بعد مدة قليلة من الرضاع ٠٠ أقل من ساعتين مثلاً -

وحين يشكو الامساك ٠٠ وحين يطيل من فترة رضاعته والعجيب هنا ان
لام قد ترى في طول مدة الرضاعة دليلا على كفاية اللبن والعكس صحيح
ماما فالتدى المتلى، يشبع بعد رضاعة ١٠ - ١٥ دقيقة ، اما اذا اطال
هذا دليل على عدم قدرة اللبن على اشباعه .

نفس الموقف مع اللبن الصناعي قد تقل كميته عن المطلوب . فالطفل
يى تاسى شهر من عمره يحتاج مثلا الى ثلاثة مكاييل من لبن صناعى تزيد
كل شهر نصف مكيايل . فاذا تناول كمية اقل من هذا اللبن - لفترة
طويلة - يرفف عن الزيادة فى الوز ثم قل وزنه . وقد يكون عند المكاييل
كافيا ولكن العيب فى الكيف وليس فى الكم فالطفل يتناول اللبن النصف
دسم فى شهور عمره الأربعة الأولى وبعدها يكون ما يتناوله كامل الدسم
فاذا تأخر تقديم هذا اللبن له تأخر نموه .

والعلاج فى مثل هذه الحالات يكون باستكمال حاجة الطفل من الغذاء
ليعوض ما ينقصه من لبن الأم بلبن صناعى أو حليب . واعطاءه لبنا ذا
دراسة تناسب منه ، وخطامه فى الموعد المناسب ، وهو يبدأ فى الشهر
الخامس فى الجو المعتدل .

ولا تخنو هذه السن من امراض قد تسبب نعاة الطفل مثل النزلات
الموية المتكررة وما يصاحبها من فترات منع الغذاء وضعف الشهية ،
والنزلات الشعبية . ولكننى أشير الى مرض صعب التشخيص عند طفل
رضيع قد يعانى منه لمدة طويلة تضعفه وتصيبه بالهزال ويفقده الشهية
بدون ظهور أعراض واضحة . هذا المرض هو التهاب حوض الكلى . لو
أصاب هذا المرض طفلا أكثر سنا لشكا عن الأم بالكليتين أو عن حرقان
عند البول أو من كثرة مرات التبول ولكن طفل رضيع لن يشكو شيئا
من هذا وكل ما سوف يسترعى الأهل هو نوبات من ارتفاع درجة الحرارة
قد تشخص كوبة برد . ولذا يجب على الأم ان تتيقظ لآى تغير فى بول
طفلها من حيث كونه ولونه واصطحابه ببكاء وتالم وخصوصا عند البنات
الانى لا يفصل بين التخرج وبين الفتحة البولية عندهن الا بضعة مليمترات
سهل وصول الميكروب من البراز الى المجارى البولية .

الطفل البدين

مريض لن أنساء أبداً ، فهو أول طفل يدخل باب الميادة وهو يلتهم صانديوتش لحمه وكان لطيف الشكل يشوشا تبسو عليه علامات اللحم الزائد ٠٠ جلس على مقعده وترك أمه تلقى بشكواها ٠ لي ومضى منهمكا في الأكل حتى أتى على كل الصانديوتش ، ولما انتهى منه طلب من الممرضة كوب ماء أفرغه في جوفه في بضع ثوان ثم همد في شبه الغفاة ٠ كل هذا وأمه تشكو من نهمه الشديد ووزنه الكبير ٠

والعجيب ان الأم الشاكية كانت من ذوات الحجم الكبير الذي قال فيها يوم التونسي رحمه الله :

عايزها لحم فصوص ٠٠٠ مش عود فصص ممصوص
وفي كل مفصل حز ٠٠٠ يفكسرك بهلال

وكانت هذه أول شكوى من السمنة استمع اليها منذ سنتين فكل ما أسمع هو الشكوى من النحافة ٠

والسمنة عند أهل العلم هي ان يزيد وزن الطفل عن ٢٥٪ من وزنه الطبيعي والذي اتفقنا على طريقة حسابه وهي :

$$\text{الوزن} = \text{العمر} \times ٢ + ٨$$

أي ان طفلا في الخامسة من عمره يزن حوالى الـ ١٨ كيلو جراما ٠٠
فاذا زاد عن ٢٣ كيلو جراما اعتبر سمينا ٠

وعلى الرغم من ان أغلب أسباب السمنة في الأطفال غير مرضية إلا انها في حد ذاتها مرض ، أو فنقل انها تؤدي الى تسهيل الإصابة ببعض

الأمراض • فالطفل الرضيع السمين تسهل إصابته بالنزلات المعوية ويتأخر نموه ومشيه ، فإذا كبر منه قليلا ووصل الى مرحلة المدرسة كانت حركته ونشاطه قليلا • أضف الى ذلك ما يسببه له وزنه من معاكسات وكثيرا ما يسبب هذا عقدا نفسية وكآبة يغطيها مرح شديد مقتتل • وأسباب السمينة كثيرة ، وعلى عكس المعتاد ، نادرا ما يسببها نقص في افرازات بعض الغدد كالغدة الدرقية ، أهم هذه الأسباب الوراثية • فكما يتوارث الأبناء طول أو قصر والديهم فقد يحدث ان يتوارثوا السمينة • ولعل العادة هنا هي التي تتدخل • فالأب والأم السمينان المقبلان على الأكل يشغف وتلذذ يصيبان طفلها بمدى حب الطعام •

السبب الآخر للسمينة هو حالة الطفل النفسية ، وكثيرا منا من يلاحظ ازدياد شهيته عند اكتسابه أو حتى عند سروره ، ولقد تنشأ هنا حلقة مفرغة • طفل يكتسب فيأكل كثيرا ليسن فيتعرض للتجريح فيكتسب فيزيد من أكله وهكذا ، ويزيد من هذا كله ما يصاحب للسمينة من قلة الحركة •

أما الغدد ، المنهم الشبه يرى، فكل ما تقدمه في جريمة السمينة لا يزيد عن المنحة • فنسبة ضئيلة جدا من سمينة الطفل يسببها نقص في افراز الغدة الدرقية أو النخامية ، ومثل هذه الأمراض لها أعراض غير السمينة تسهل تشخيصها فنقص افراز الغدة الدرقية يصاحبه تأخر في حالته العقلية • وبطء في الحركة ويكون وجه الطفل مميذا جدا لغلظة شفتيه وجفونه وضخامة لسانه وخفاف جلده • أما نقص افراز الغدة النخامية فقد يصاحبه نقص النمو الطولي أو الجنسي ، ولكن ما يحدث هو ان الأهل يخشون ربطها بنظام الأكل • فالواقع ان العلاج من مرض الغدد قد يكون أسهل بينما تعديل نظام أكل الطفل قد يحمل الأهل - والطفل - مسؤولية متعبة بعض الشيء •

علاج البدانة

نبدا بالوقاية فهي أسهل وأجدي ، على الوالدين الاكولين ان يبدأ بنفسيهما ولا داعي لاستعراض مقدرتهما الأكلية أو هوايتها أمام الطفل • فان لم يستطعا ذلك فليأكلا بمفردهما • ومن ناحية أخرى يجب ان تنقضي الاضطرابات النفسية التي قد يترجمها الطفل في صورة • نهم ولعل أهم أسبابها الفيرة بين الأخوة أو الشقاق بين الوالدين أو المتاعب الدراسية كوجود مدرس قاس أو طالب مؤذ في الفصل ويكون هذا بالاتصال والتفاهم مع المدرسة •

وبعد ذلك يأتي تحديد كمية أكل الطفل وهي مهمة تتراوح ما بين السهولة والصعوبة حسب السن . فما أسهل الطعام لرضيع إذا وجدنا زيادة غير عادية في وزنه . أما عند طفل أكبر من ذلك - في السادسة من عمره مثلا - فسيكون هذا صعبا جدا ، فهو لا يحس بالمشكلة ولا يدري سببا لتقليل أكله ، ثم إن كل نصيحة بخصوص تقليل طعامه سوف تتلاشى أمام باب التلذذ المفتوح .

ولكن متى وصل الطفل الى سن أكبر كالعاشرة مثلا وبالذات البنت - صار الموضوع أسهل كثيرا فهو - أو هي - تعلم متى ما تؤدي اليه السنة من صعوبات ومن فكاكات وتشويه جسماني .

ونحن حين نحاول تحديد كمية الطعام ننظر الى الكم والكيف ، ومن ناحية الكيف هناك النشويات والدهنيات وكلها يسهل من زيادة الوزن . كالأرز ، والعيش ، والسمن البلدي والنباتي طبعاً ، وهناك مواد غذائية أخرى تنمي الجسم ولكن لا تزيد من كميات الدهون وهي المواد البروتينية كاللبن والجبن واللحم ثم تأتي الفيتامينات والأملاح والمعادن اللازمة لبناء الجسم كالحديد والكالسيوم .

وعلى الوالدين التقليل - وليس المنع - من المواد الدهنية والنشوية والاستزادة من البروتينات والخضروات الخضراء - على أن يتم ذلك تحت إشراف طبيب حتى تضمن وصول كل المواد اللازمة لبناء الجسم وحتى لا تسبب حماستنا الشديدة في الرجيم في الأضرار بطفل في مرحلة نموه .

أما من ناحية الكمية فلنعمل على تقليلها تدريجياً ، وحيناً لو قلنا نحن من كمية أكلنا حتى لا يشعر الطفل بالحرمان أمام مائدة حافلة .

والفت نظر الوالدين الى الرمرة فقد تكون وجبات الطفل معقولة كما وكيفاً ولكنه لا يكف عن لقط رزقه من التلذذ ومن الحردواني مرة شكولاته ومرة أخرى بطاطة وغيرها مثل هذه الرمرة تصبح في نهاية الأمر حجماً غذائياً اضافياً لا يستهان به .

أما عن الأدوية فهي نوعان ، أولهما نوع يتناوله الطفل ويتكون من الياض سليولوزية تنتفخ حين تصل الى معدته فتعطيه احساساً بالامتلاء وتقلل من الأم الجوع ولا مانع من استعمالها .

والنوع الآخر الأدوية المقللة للشهية مثل الأمفيتامين وغيره ولهنا عيبان كبيران أولهما ما قد تسببه من اضطرابات عصبية ومن ادمان والآخر أنها تقلل من الشهية لكل أنواع الطعام فيقل ما يتناوله الطفل من مختلف مواد الغذاء ، النافع منها والسبب للسمنة مما يسبب له ضيقاً عاماً

وهبوطاً • ولا داعي لها أبداً مع طفلنا • وكل علاج ذكرته يهبط نتیجته الى الصفر ما لم نعود طفلنا على الرياضة والنشاط •

ان الصحة – ولومست السمنة – تاج على رؤوس الأصحا • يجب أن يتفهم الوالدان هذا ولا يطلمان طفلاً سميماً بل طفلاً سليم البنیان والصحة ، وعليهما ان ينشئاه على حب الرياضة وان يبنوا فيه العادات الفذائية الصحية •

الطفل وامراضه

••••• تطلقك •• كيف تعصنيه ضد الأمراض !

إذا دخلت في عين أحد منا حصوة صغيرة فإن العين تدمع وترمش حتى تطرد الدموع هذا الجسم انصارها • أما إذا نمرج إلى حلقة بعض الطعام أثناء كلامه أو ضحكك على المائدة فإنه يسعل حتى يطرد هذا الطعام ويمنعه من الوصول إلى الحجرة مما قد يؤدي إلى احتناقه • إذ كل جزء من جسم الإنسان لديه طريقة معينة لحمايته من الأشياء الضارة به • ولتسائل الآن ماذا يجب إذا تسلسل ميكروب إلى جسم الإنسان ؟

أشبه جسم الإنسان بالقلعة التي تمتلك الوسيلة التي تحمي نفسها نفسها من أعدائها وهي جيشها • فلكل قلعة جنودها الذين يحمونها ويكسبونها مائة وعودة دفاع ضد العدو انهاجم • هذا في حالة الحرب • أما في حالة السلم فإن الجيش لا يركب إلى الكسل ولكنه يدرب جنوده حتى يكونوا على استعداد لأي هجوم وهذا ما نسميه بأشاورات وهي تم بأن تقدم للجيش عدوا وهميا حتى يتمرن على قتاله حتى أن فس العدو الحقيقي يكون الجيش قد تدرب على وسائل المقاومة •

وفي جسم الإنسان جيش يدفع عنه خطر الميكروبات التي تسلسل إليه وهو ككل الجيوش ينقسم إلى ضباط وجنود • أما الضباط فهم الكريات الدموية البيضاء عددها قليل نسبيا الأجسام المضادة • وعددها كبير وحجمها صغير نسبيا نهجم هذا الأجسام المضادة على الميكروبات فشل حركتها ثم تأتي الكريات الدموية البيضاء فتبتلعها وبهذا يفشل الهجوم الميكروبي •

الفرص من التطعيم :

طفلك الصغير يأسدتي قلعة صغيرة ظهرت في الوجود حديثا جيشها صغير لم يتدرب على الوقاية ضد الميكروبات الخفية ، ولا بد كي يفرزها هذا الميكروب فيتفاعل جسمه بأن يزيد من عدد كرياتة كيف ؟ تحقنه بميكروب ميت أو ممرض (أى ضعيف) أو بالسموم التي يفرزها هذا الميكروب فيتفاعل جسمه بأن يزيد من عدد كرياتة الدموية البيضاء وعدد الأجسام المضادة للميكروب ، بهذا يقوى جيشه حتى اذا أتاه غزو حقيقى من الميكروب الجى فان جسمه يكون قد استعد له بجيش قوى كونه بالتطعيم .

ما هي الأمراض التي يمتن الطفل ضدها :

تصين اجبارى : الدفتريا - السعال الديكى - التيتانوس - شلل الأطفال - السل - الحصبة .
تصين اختياري : التيفود .

١ - الوقاية ضد السل :

وتعطى بمكاتب الصحة قبل الشهر الثالث ولا يجب أن تتردد الأم في تحصين طفلها ضد هذا المرض الخطير .

٢ - حقنة الوقاية ضد الدفتريا والسعال الديكى والتيتانوس :

وهي طعم مركب يقي ضد الأمراض الثلاثة معا ويعطى الطفل نصف سنتى في الشهر الثانى والرابع والسادس وجرعة منشطة في ١٥ شهر . ويعاد في السنة الثالثة والسادسة .

٣ - الوقاية ضد شلل الأطفال :

هناك طمان احدهما يعطى حقنا والثانى يعطى بالفم . والأول يحتوى على فيروسات المرض بعد اماعتها والثانى على فيروسات حية مروضة .

(١) بالحقن يعطى الطفل ٣ حقن كل منها واحد سنتى في الشهر الثالث والرابع والحادى عشر ثم حقنة رابعة بعد مرور سنة من ثالث حقنة .

(ب) بالنقط يعطى الطفل ٣ نقط في شه في الشهر الثاني والرابع والسادس وعادة يعطى جرعة بعد سنة من ثالث تطعيم والمناعة من هذا الطعم خير من الطعم الأول .

٤ - الوقاية ضد الحصبة .

للحصبة مضاعفاتها الخطيرة مثل النزلات المعوية والالتهاب الرئوي . وقد استحدثت أخيرا طعم لهذا المرض يحتوي على فيروساته بعد ترويضها أى إضعافها . وللوقاية من الحصبة يعطى الطفل نصف سنتي من طعم الحصبة مرة وهو يكسب الطفل مناعة دائمة ، وقد تحلت بعض الاعراض الشبيهة بالحصبة بعد الاسبوع الاول من التطعيم مثل السخونة ، والطفح الخفيفين فلا تنزعجى ياسيدتى فهذه ليست معدية .

ويحقن الطفل به بعد بلوغه الشهر الثاني عشر من عمره .

٥ - الوقاية ضد التيفود - والبراتيغود .

ويعطى ابتداء من السنة الثانية من عمر الطفل ويتكون من ثلاث جرعات يفصل بين كل منها اسبوع $\frac{1}{4}$ ثم $\frac{1}{2}$ ثم $\frac{1}{4}$ سنتي .

والطعم الذى يعطى للأطفال من ٢ الى ٥ سنة تعطى الطعم ١ : ١٠ تخفيف ، أما فى الأطفال بين ٥ : ١٢ سنة فتعطى الطعم ١ : ٥ تخفيف . وفى حالة عدم وجود الطعم المخفف يعطى الطعم المادى بمقدار أصغر يتناسب مع سن الطفل ووزنه .

شلل الأطفال .. وحش مروض

اقتحمت السببة على باب العيادة حاملة طفلا حميلا مورد الوجه
وبدت عليها علامات القلق والتوتر الشديد .

جلست وبدأت حديثها ..

★ أخشى يا دكتور ان يكون ابني مصابا بالمرض الوحش ...

★ وما هو هذا المرض الوحش الذي نقصد به ؟

★ أقصد - بكث - ثم قالت .. شلل الأطفال .

★ وما الذي جعلكي شكيني بأن امك قد تمكن منه هذا المرض ؟

★ ارتفاع درجة حرارته وركامه .

وهنا عرف السبب في قلق هذه الأم . فالتحذيرات المتكررة على
شاشة التلفزيون تؤكد على مقدما- مرض الشلل وهي فعلا تشبه
الزكام ونزلات البرد ، ولكن للمرض أمراض أهم وأشد لا يعرفها
الا الطبيب مثل تغير في درجة يقظة الطفل وانتباهه قد تصل الى شبه
غيوبة ، وقد تشمل المقدمات تشنجات شديدة .

والمشكلة هنا هي ان مرض شلل الأطفال لا تمنع اثاره الضارة
بمعرفة مقدماته فهو لا يعالج .. مثلا كالتيفود بالمضادات الحيوية .

بل هو مرض اساسه الوقاية .. وما أسهلها

معجزة القرن

الوقاية من مرض الشلل هي معجزة القرن العشرين فمن كان يصدق ان هذا الوحش الكاسر الذي أقعد الملايين من الفقير الهندي الى رئيس أمريكا (روزفلت) أصبح من الممكن اتقاء خطورته ببضع نقاط من الطعم يتناولها الطفل نفسه .

ومع هذا ... فمن يصدق أيضا انه بالرغم من هذه الطريقة السهلة للوقاية فالمرض ما زال ينتشر ويصيب ضحايا أبرياء .

ولن أطيل كثيرا في الحديث عن أعراض المرض فهي معروفة وأسهمت وسائل الاعلام في عرضها عرضا مفزعا وهي بمنتهى البساطة - الشلل والعياذ بالله .

الوقاية

ولعل الأوفق هنا ان نتكلم عن الوقاية من هذا المرض .

يعطى الطفل من المرض بإبتلاع نقطتين من الطعم في الشهر الثاني والرابع والسادس . تليها جرعة منشطة في الشهر الثامن عشر أى بعد مضي سنة من تناول آخر جرعة .

هل هناك وقاية نكتب بأسهل من هذه الطريقة ؟ هذا الطعم يعطى مناعة لا تقل عن ٩٩٪ عندما تستكمل كل الاحتياطات المطلوبة وهي :

★ أولها بالطبع ان يكون الطعم صالح للاستعمال بحفظه في تلاجة - تعمل بكفاءة - وان ينقل الى أماكن استعماله في ترموس جيد . وهذه مسؤولية الهيئات الصحية والأطباء .

★ ان لا تزيد الفترة بين كل جرعة عن شهرين فإذا زادت عن ذلك وجب ان تضاف جرعة أخرى - أو أكثر - تعويضا عن الجرعات التي أفسدها التأخير .

★ الا يتناول الطفل أى شيء بالفم ساعتان قبل وبعد ابتلاع الجرعة . وبالأذلت لبن الثدي .

★ الا يكون الطفل مريضا أثناء فترة إعطاء الطعم .

★ يجب ان تتأكد الأم - والطبيب - من ان الطفل قد ابتلع
نقطتى الطعم ولم يلفظه أو يتقياه . فهو مر الحذاق وكثيرا
ما يرفضه الطفل .

ويعد . . . فمرض شلل الأطفال على خطورته ، قد تم ترويضه بطعم
مثالى سهل التناول - يكاد يكون خاليا من أى مضاعفات فيما عدا بعض
الليونة فى البراز .

فاحرصى يا سيدتى على تحصين طفلك - بالطريقة السليمة وفى
الظروف المناسبة . . . وبمدها لاتخافى من أعراض تشابهه معه . فالطعم
أكيد المفعول .

الشقيقان .. البرد والانفلونزا

للأمراض - والفواكه - مواسم، معروفة ، ومرض الموسم هو البرد والانفلونزا - وفاكهة الموسم - بالناسبة . هي البرتقال والليمون واليوسفي وكلها غنية بفيتامين (ج) الذي يساعد على مقاومة هذين المرضين لسبحان الله .

والبرد والانفلونزا مرضان مختلفان تماما في أعراضهما وان اشتركا في المسببات .

الأعراض

حين يصاب الطفل بالزكام وبعض السعال الخفيف مع احتقان في العينين . وتكون حالته العامة عادية .. فهو هنا مصاب بالبرد المادى .

أما الانفلونزا فهي شئ آخر تماما : وأعراضها تختلف عند الرضيع وعند الطفل الأكبر سنا .

ففى الرضيع ترتفع درجة الحرارة وقد تصل للأربعين وأكثر مع فقد للشهية وقلة فى النشاط وقد يصاحبها أعراض أخرى كالسعال الجاف الشديد والقيء بل والاسهال .. قد لا يظهر على الطفل أى زكام ويكتشف الطبيب عند الكشف احتقاناً شديداً بالحلق .

أما فى الطفل الأكبر سنا - الذى يستطيع الشكوى - فهو يصاب

بارتفاع - أقل - في درجة الحرارة مع صدادع شديد وتكسّر في جسمه
وهمدان وألم عند البلع - مع أمراض أخرى جانبية كالسعال أيضا .

اقتنى الأم بطفلها وهو ملفوف كالكرنب في ملابسته . فالتنان
وينطلون طويل وقميص كستور - وجاكته تريكو صوف وقد أخبرتها
بأن ابنها مصاب بالبرد تمجبت من ذلك فقد ظنت أن الملابس الثقيلة
حماية لطفلها من الإصابة بالبرد .

حقائق هامة

لا يصاب الطفل بالبرد والانفلونزا بسبب برودة الجو ، فالحاصل
أن هذين المرضين يصيبان الأطفال عند تقلب الفصول من الربيع
والخريف . لماذا ؟

★ في الخريف تسرع الأم باللباس ابنها الملابس الثقيلة لمجرد
أننا في أكتوبر .. ولكن أكتوبر - بل ونوفمبر لم يعودا من
الاشهر الباردة ، فيعرق الطفل وعند أى لفحة هواء يصاب
بالمرض .

★ وكذا في الربيع حين يتحسّن الجو بدأ من مارس وتظل الأم
محافظه على ملابس الشتاء - حتى يلبس الشرطي ملابس
الصيف .. يعرق الطفل ثم يصيبه البرد بالتسالى عند
التمرض لتيار هواء مفاجيء .

★ أهم أسباب الإصابة بالشتيقين - البرد والانفلونزا - هي
المعدوى من المخالطين .

وقد يكون المخالط والدا أو والدته أختا أو أختا ضيقا أو جارا مولع
بتقبيل الأطفال . المشكلة هنا أن المسبب للمرض قد لا يظهر عليه
الأمراض وكأن يكون مصابا بالتهاب في الحلق أو قد يكون طفلا آخر في
دار الحضانة .

والحضانة هنا هي مأساة هذا الجيل الصحية أغلبها غير صالح
لاستضافة الطفل - ولكن الأم المضطربة تركب الصعب وتستبدل الحاضنة
بحنان الأم ورعايتها .

فهي عبارة عن شقق ضيقة نادرا ما تكون بها حدائق واسعة وهي
- أيضا - لا تراعى الكشف المورى على أطفالها فلا تمزل الصاب منها .

فالاطفال يتكسبون بها - في أماكن بيئة التهوية ، ومجرد إصابة
أحدهم بالبرد - سوف ينشر هذا المرض بين كل زملاء في الحضانة .
ولو راعت كل أم ان تعزل ابنها بالمنزل حيث تصيبه نوبة البرد
أو الانفلونزا لحمت أبناء الحضانة كلهم من العدوى .

المضاعفات ...

لم يكن للإصابة بالبرد العادي مضاعفات .. الا ان مضاعفات
الانفلونزا كثيرة - وبعضها ليس سهلة فقد يستبد الفيروس ليصيب
الاذن بالتهاب أو الشعب الهوائية بالنزلة ، وقد يصاب الطفل بالالتهاب
الرئوي والنزلة المعوية .

لذا كانت الوقاية منها أمرا هاما جدا .

الوقاية

ليس للانفلونزا - مضل والى فعال .

أهم واق للطفل هو رفع مقاومة جسمه بتعويده على اللب في
الهواء الطلق - وبأقل قدر من الملابس - صيفا وشتاء .

ومن أحسن الرياضات التي ترفع مقاومة الجسم للبرد والانفلونزا
هي السباحة صيفا ، والماب القوى الخفيفة شتاء كالجرى والقفز وللا أكبر
صلا لعبة التنس . .

دور فيتامين (ج) في رفع مقاومة الطفل ضد البرد والانفلونزا
محدود ولا يجب أن تعول عليه الأم .

إبعاد الطفل عن المصابين وعزله عن إخوته إذا أصيب هو ومنع
ارتياذه للتجمعات في أماكن مغلقة وتأجيل الحاققة بالحضانات الى أكبر
سن ممكن مع حسن اختيارها .

العلاج

لا بد أن يكون تحت اشراف طبيب فالاعراض تشابه فليس كل
ارتفاع في الحرارة في الشتاء يراد أو انفلونزا .

وأخطر الأم من التصرف واعطاء طفلها دواء للسعال بدون استشارة الطبيب فأسباب السعال - ومصادره متعددة - فهذا سعال جاف وذاك سعال رطب وهذا سعال مصدره الحنجرة وذاك سببه التهاب الرئوى - وكل هذا من مضاعفات الانفلونزا واعطاء دواء هذا لنفك قد يسبب أضرارا شديدة للطفل .

وكل الممكن هو اعطاء الطفل مخفضاً للحرارة - وبعد قياسها والتخفيف من وجباته الغذائية وعزله عن مدرسته أو أقاربه الأصحاء .

الطفح

ما دعاني الى الحديث عن الطفح هو تعدد اسبابه فمنها البسيط ومنها
الشديد الخطير في مضاعفاته . ومنها غير المهدى . وكذلك صعوبة التفريق
بين الامراض التي تسبب هذا النوع من الطفح او ذاك .

اذا صادفت الام حالة من حالات الطفح فعليها ان تبحث عن التلطات الآتية :

★ تاريخ اصابة الطفل الذي أصيب بالحصبة ، او الجدري او الحصبة
الالمانية يكتسب مناعة كاملة ضدها ولذا تستبعد التفكير في هذه الحميات
كسبب للطفح .

★ هل الطفح مصحوب بحرارة أم لا ، فاذا كان مصحوبا بحرارة
فقد يكون السبب احدى الحميات المروقة كالجدري والحصبة ، والحصبة
الالمانية والحمى القرمزية والتيفود ، أما اذا لم يصاحب هذا الطفح أى حرارة
فقد يكون السبب غير ميكروبي كطفح الحساسية لاحدى الأدوية كالأسلفا او
احدى المأكولات كالبيض والشيكولاتة والبرتقال والفراولة في فترة الصيف
والعرق قد يكون سبب هذا الطفح البسيط وحمى النيل الذي يكثر في
اماكن الاحتكاك كالرقبة والأبط والصدر .

★ عدد الأيام التي ارتفعت فيها حرارة الطفل قبل ظهور الطفح في
الحميات نظام شبه عسكرى في موعد ظهور طفحها .

طفح الجدري :

يظهر أول يوم من بعد ارتفاع الحرارة ، أما طفح الحمى القرمزية فيظهر
في ثاني يوم وطفح الجدري في ثالث يوم ، أما في حالة الحصبة فان الطفل

يصاحب بسخونة شديدة يصاحبها زكام والتهاب بالمعدين وفى رابع يوم يبدأ الطفح فى الظهور . أما التيفوس فيظهر طفحه فى خامس يوم وفى النهاية تاتى حمى التيفود ، يصاب الطفل بارتفاع تدريجى فى درجة حرارته وفى سادس يوم يظهر الطفح .

بداية الطفح :

النقطة التالية هى مكان بداية الطفح وطريقة انتشاره ، فالحصبة تبدأ فى الوجه وعند منابت الرأس ثم تمتد الى باقى الجسم . وكذلك الحصبة الألمانية والتي يصاحبها أيضا تضخم فى الغدد الليمفاوية وبالذات فى الرأس والرقبة . أما طفح الجدري فيبدأ فى الصدر والبطن والظهر ثم يمتد الى الرأس والأطراف .

وتساعد معرفة نوع الطفح على تشخيص سببه ، فطفح الحصبة . والحصبة الألمانية والتيفود يظهر على شكل بقع حمراء . أما طفح الجدري فهو يظهر فى حالته الكاملة على شكل بثور مائية أو بثور متقيحة .

ماذا نفعل ؟

إذا اكتشفت الأم - الواعية - حالة طفح بين أطفالها فعليها ثلاثة واجبات . أولها عزل الطفل المصاب عن باقى الأطفال وثانيها علاجه علاجاً مبدئياً . فإذا ارتفعت درجة حرارته فلا مانع من مهبط للحرارة ، ولو كان مصاباً بالزكام أو التهاب الجفون فعليها بالقطرة . وفى حالات الطفح المصحوب بالسعال الجاف اعطى الطفل شرباً مسكناً للسعال .

أما ثالث واجبات الأم بعد الاطمئنان على طفلها فهو مراقبة المخالطين للطفل المصاب ويستحسن عزلهم بالمنزل حتى نتأكد من عدم إصابتهم بالمرض وحتى لا يتسببوا فى عدوى باقى أطفال المدرسة أو العائلة .

وتسألنى الأم الى متى مسوف يميز الأطفال المخالطون ؟ والإجابة سهلة على ذلك فلكل مرض فترة حضانة معروفة يظهر بعدها الطفح ، فإذا مرت هذه الفترة بسلام فقد نجا هذا الطفل من الإصابة بالمرض وصار عليه أن يعود الى مدرسته ، رضى أم لم يرض بهذا . وفترة الحضانة لكل مرض معروفة فهى من أسبوع فى حالات الحصبة والحصبة الألمانية وهى ثلاثة أو أربعة أيام للحمى القرمزية ومن ١٠ : ٢٠ يوماً فى حالات التيفود والجدري .

الحصبة الألمانية

يعد هذا أود أن أنهى الى نوع خاص من الحميات الذى - على بساطته بالنسبة للطفل المصاب - يعد خطيرا بالنسبة للأم الحامل ، وهو الحصبة الألمانية - إذا أصيبت الأم الحامل فى شهورها الثلاثة الأولى بهذا المرض تعرض جنينها لكثير من الأمراض الخطيرة كالتأخر العقلى والعيوب الخلقية فى أجهزة جسمه كالقلب مثل . وقد تحدث هذه المضاعفات للجنين بمجرد تعرض الأم لطفل مصاب بالحصبة الألمانية حتى لو لم تصب ، ولهذا ننصح الأم الحامل بالذهاب الى الطبيب حتى يبدى رأيه فى موضوعها هى ، وقد ينصح الأم الاجهاض فى بعض هذه الحالات حتى تتفادى ولادة طفل مشوه عقليا أو جسمانيا .

☆☆ هذه هى قصة الطغى وهى قصة ذات ثلاثة فصول بدأناها بأسبابه ثم بطريقة تشخيص هذه اختمنها بطريقة التعرف المثل على الطفل المصاب ومخالطيه . وعلى الأم أن تحفظ هذه القصة فسوف تحتاج الى استرجاعها كثيرا أثناء تربيته لابنتها .

المبركة (الحصبة)

لا نكاد نسمع عن شخص لم تباركه الحصبة فى فترة من فترات عمره ، فهو مرض واسع الانتشار يسببه فيروس (ميكروب صغير) وهو يصيب الأطفال عادة - فأغلب حالات الحصبة تحدث فى سن أقل من خمس سنوات ، ومن النادر أن يصاب بها طفل قبل الشهور الثلاثة الأولى من عمره لأنه قد يكتسب فى هذه الشهور مناعة مؤقتة استمدتها من دم أمه حين كان جنينا .

والأمراض مواسم مثل الفواكه - وموسم الحصبة يكون عادة بين ديسمبر ومارس وتنتقل عنواها عن طريق الرذاذ الذى ينشره المريض أثناء تنفسه وعطسه ، فيكفى أن يطل الطفل السليم برأسه فى حجرة المصاب حتى تنتقل اليه العدوى .

أعراض الحصبة :

الحصبة علو يجيد فنون المراوغة والتمويه . فهى تبدأ بشكل ارتفاع مفاجئ فى درجة الحرارة يصاحبه رشح وعطس . واحتقان بالعينين فتشبه الانفلونزا ويمالج الطفل من الانفلونزا ، ولكنه لا يتحسن وتقلق الأم ويراجع الطبيب الروشته حتى اليوم الرابع من بدأ ارتفاع الحرارة ، حينئذ تسفر

الحصبة عن وجهها وتظهر طلائعها في صورة طفح وردى اللون يبدأ خلف الأذن وعلى الوجه ويمتد تدريجيا الى الرقبة والصدر حتى يشمل باقى الجسم في ظرف يومين ويبقى أربعة أيام أخرى مع استمرار الارتفاع في درجة الحرارة ، ثم تنحصر موجة الطفح تدريجيا ابتداء من الوجه حتى باقى أجزاء الجسم وتنخفض درجة الحرارة وتزول باقى الأعراض معها .

بالمعالج الكامل تمر الحصبة بدون مضاعفات ولكن - الاحمال قد يؤدى اليها - ومنها البسيط نسبيا كالتهاب الأذن الوسطى ومنها الخطر كالنزلات الشعبية والالتهاب الرئوى والنزلات المعوية الحادة والتهاب المخ وهو نادر والحمد لله .

علاج الطفل :

- الحجره : نظيفة ، جيدة التهوية مع البعد عن تيارات الهواء .
- العناية بالعينين : بوضع قطرة ٣ مرات يوميا .
- العناية بالأنف : معالجة الرشح بنقط الأنف ، وبقاء الأنف نظيفا بلا انسداد يمنع حدوث التهاب الأذن الوسطى الذى يسمر طيلة الأذن .
- العناية بالفم : منها للتقيحات يجب غسله جيدا بعد الأكل ودهان الفم بالجلسرين والبوريك اذا تقيح .
- النظافة : لا داعى للاستحمام فقد يتعرض الطفل للاصابة بالبرد ومضاعفاته ولكن لا بد من بقائه نظيفا بغسل أجزاء جسمه جزءا جزءا وتجفيفه أولا بأول ثم رشه بالبودرة يوميا .
- الطعام مسلوق اذا كانت الحرارة مرتفعة .
- الأدوية : يعطى الطفل بعض الفيتامينات مثل ب المركب وج لتقوية مقاومته مع مخفض للحرارة اذا ارتفعت درجة الحرارة .
- الملاحظة : يجب على الوالدين ملاحظة أى مبادئ لحثوث مضاعفات كاستمرار ارتفاع درجة الحرارة بعد زوال الطفح . أو ليونة فى البراز أو سعال وهنا يجب أن يتدخل الطبيب لوقفها عند حدها وعلاجها .

الحصبة والفولكلور :

هناك عدد من الطرق الغريبة التي تمّالج بها بعض الأوساط مرض الحصبة وتجري فيها مجرى التقاليد القومية وأولها تلوين حياة المريض باللون الأحمر فهم يلبسونه من قماش أحمر ويضعونه في فراش أحمر بحجرة ضوءها أحمر ، ولعل أصل هذا التقليد هو أن عين الطفل الملتحبة يؤذيها الضوء فينصح الطبيب بأن يكون ضوء الحجرة أحمر فيظن البعض أن اللون الأحمر هو علاج المريض فيفرقونه في بحر من اللون الأحمر . هذه عادة قد عرف أصلها ، أما المادة الثانية التي لم استطع معرفة أصلها فهي إعطاء الطفل حقنة شرجية من السسل الأسود والذي لن يعالجه بل قد يؤدي إلى إصابته بنزلة معوية . أما ناللة الاثاني فهي تعريض الطفل السليم للمعدوى من قريبه أو زميله المريض كي يصاب بالمرض ، وكما هو واضح من مضاعفات الحصبة فهذا إجراء غير مستحب .

الوقاية :

خير طريقة لوقاية الطفل هي إعطاؤه الطعم الواقي من الحصبة وهو متوافر حالياً بمراكز رعاية الطفل ، نصف سنتي من تحت الجلد تمنح الطفل مناعة كاملة وقد يصاحب هذا الطعم بعض الأعراض الخفيفة ارتفاع في درجة الحرارة أو ظهور طفح - غير معد - ولكن هذه الأعراض لا تقلل من شأنه وفائدته العظيمة .

أما إذا تعرض الطفل للاختلاط بأخر مصاب بالحصبة ولم يكن قد طعم ضد المرض فيجب حقنه بمادة تسمى الجاما جليوبيولين تمنحه مناعة مؤقتة مدتها ٣ أسابيع ، وميزة هذه المادة هي أن المناعة التي يكتسبها الطفل تبدأ من وقت حقنها . أما الطعم الواقي فإن مناعته تبدأ بعد عدة أسابيع من حقن الطفل به . ولكن هذا يكون بعد فوات الوقت . عندئذ يكون الطفل قد أصيب بالمرض .

— إذا اختلط طفل بمرضى فهل يذهب إلى المدرسة ؟

سؤال تسأله الأمهات كثيراً - وإجابته هي انه إذا كان الطفل قد أصيب بالمرض من قبل فليذهب إلى المدرسة ولا خوف عليه لانه قد اكتسب مناعة دائمة بمرضه السابق ولا خوف على زملائه بالمدرسة لأن المختلط لا ينقل الحصبة ولكن ينقلها فقط الطفل المريض ، أما إذا لم يكن قد أصيب بها فالحال يختلف . فان فترة حضانة الحصبة (وهي الفترة ما بين التعرض للمعدوى وظهور علامات المرض) هي من ١٠ - ١٤ يوماً

وعلى هذا فعليه ان يلجأ الى المتروسة أسبوعا • ثم يبقى الأسبوع الثاني في المنزل وهو الأسبوع الذي تنتهي فيه فترة حضانة المرض • فان كان قد أصيب بالعدوى فان الأعراض تظهر عليه في هذا الأسبوع فلتطمئن الأم وليستأنف الطفل دراسته •

مبتهى :

لا تستهينى بالحصبة فهي لن تكون مبروكة الا اذا اعتنيت بعلاج طفلك في فترة المرض ، فبهذا فقط تمنين مضاعفاتها الخطيرة وعندئذ فقط تقول لك مبروك الشفاء •

الأطفال ... والاسهال

فى مثل هذا الموسم من كل عام يجد طبيب الأطفال نفسه محاصرا بالعديد من حالات الاسهال بين أطفاله المرضى .. حالات تتراوح بين البسيط والشديد الخطير على الحياة وقبل ان نتحدث عن الاسهال نبدأ الموضوع بما هو الاسهال ؟ كثيرا ما تأتى الأم الى الطبيب حاملة طفلها الرضيع الذى يبلغ من العمر اسبوعين وتشكو من أنه يسهل وهى قلقة جدا لهذا حيث أنه صغير لا يتحمل مرضا مثل هذا .. والواقع ان الطفل الجيد التغذية فى هذا السن يتبرز بمعدل ٥ - ٧ مرات يوميا فهو يتبرز بعد كل رضعة لأن مصراة الفليظ حساس جدا ولا يستطيع تخزين البراز وإخراجه مرة واحدة يوميا مثل الشخص الأكبر سنا ولذا فهو يخرج بالتقسيط .. والمعجب ان هذا يحدث أيضا فى التبول .. فالطفل فى هذا السن يتبول ما لا يقل عن ١٢ مرة يوميا .. ومع ذلك لا تقلق الأم .

لنعد الى الاسهال : ما هو الاسهال ؟ ومتى يجب على الأم أن تزور طبيب طفلها ؟

الاسهال هو تفرز براز الطفل من كمية أو كمية أو اثنتين معا .. فمثلا طفل تعود التبرز ٣ مرات يوميا وفجأة فى أحد الأيام تبرز ٨ مرات ولكن البراز كان عاديا .. مثل هذا الطفل يمانى من مبادئ هجوم ميكروب معوى فى كثير من الأحيان حتى ولو كان برازه عادى النوعية . طفل آخر لم يتبرز غير مرة واحدة فى أحد الأيام ولكن برازه كان متفرز النوعية .. فهو سائل ممخت كريه الرائحة . مثل هذا الطفل أيضا مصاب بميكرون معوى يحسن عرضه على الطبيب .

ومن ناحية أخرى لفت نظرى كثيرا حالة الأطفال الذين يصلون الى

الطبيب في مرحلة متأخرة من المرض وحين يسأل الأم عن سبب التأخر تقول له أنها كانت مطمئنة لأن حرارة طفلها لم ترتفع .. والواقع أن كثيرا من حالات النزلة المعوية العادية لا يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة ويجب ألا يعتمد عليها في تقدير شدة الحالة .

أما عن الأسنان والإسهال فلن أنفي دورها تماما ، ولكنه دور غير مباشر فهي عند ظهورها تضعف من مناعة الطفل فيسهل على الجراثيم المحيطة به مهاجمته وإصابته .. إذن فتهمة الأسنان في جريمة الإسهال لا تتجاوز الجنحة وليست جنائية . وعلى أية حال يجب أن تعالج حالات الإسهال فوراً سواء كانت مصحوبة بتسنين أو لا فهذا لا يغير شيئا من الموقف ..

والجرم الأول في الإسهال هو الذباب .. فذبابة واحدة بالمنزل تكفي لإصابة الطفل بالإسهال مهما كانت العناية بنظافة الغذاء والملابس والجسم .. ويجب أن تهتم الأم باستئصاله من المنزل تماما أو على الأقل من الحجرة التي ينم فيها طفلها والا فاضرب الأيمان هو أن تغطي فراش الطفل بناموسية محكمة تمنع تسلل الذباب .

والجرم الثاني هو عدم العناية بالنظافة أثناء عملية الرضاعة وقد تمجب الأم التي ترضع ابنها من ثديها حين يخبرها الطبيب بذلك . فبين الثدي حقيقة معقم ونظيف ولكن ما قولها في الثدي نفسه وفي يدها التي تمسك بها الثدي . بل وفي طفلها الذي قد يكون معرضا للفتحات الذباب باستمرار . لا بد من غسل هذه الأماكن الثلاث .. الثدي واليدين وفم الطفل قبل الارضاع لضمان ارضاع صحي نظيف .

أما الرضاعة الصناعية فهي مليئة بالمتنحيات الخطرة لملأها العناية بنظافة البزازة والحلمة وغليهما باستمرار ، ولكن هذا لا يكفي وحده فأنت ترى الأم بعد غلي البزازة تمسكها وتمسك الحلمة بيدها ، غير المضمونة النظافة . ولابد هنا من ملقط مفضل مع البزازة يمكن استعماله لمسك وتركيب الحلمة .. ثم اللبن الصناعي .. لا بد أن يكون الكيال المهد لفرق اللبن الجاف نظيفا وغير مليل بالماء . ولابد ألا يكون قد مضى على فتح علبه اللبن أكثر من أسبوع .. وخصوصا في جو مصر الحار .

ولتسهيل عملية التحضير لا مانع من غلي الماء للرضعات الست ثم وضعه في البزازات المقتمة .. وإضافة اللبن لكل بزازة قبل موعد الرضعة مباشرة .. ولا يجب اعداد اللبن بكل البزازات لانه لو مضت عليه مدة بين التحضير والارضاع تعرض لتكاثر الجراثيم به مما يجعله مصدر خطر

شديد على الطفل . . . وبالتالي يجب على الأم التخلص من محتويات البرازة الباقية بعد وضعه لا ان تتركها - على الكومودينو - فاذا أخذها الطفل بعد نصف ساعة تكون كافية لتكاثر الجراثيم باللبن فهو مفيد للجراثيم تماما كما هو مفيد للطفل .

يأتى بعد ذلك سبب آخر ، هو اخطاء الطعام - جرى العرف العلى أن يبدأ الطعام - وهو اضافة اكالات صلبة لطعام الطفل وليس إيقاف الارضاع - فى ما بعد الشهر الرابع من عمر الرضيع . وعلى الا يجرى الطعام أثناء شهور الصيف الحارة كيونيو ويوليو وأغسطس . ويكون بنظام محدد فمن الشهر الخامس يقدم له الزبادى والبالوطة والسوبرامين مثلا ، وفى الشهر السادس شورية الخضار وفى السابع الفول الحلى . . . الخ .

ولكن الأم - مدفوعة بحبها مرة وبحساسها مرة أخرى أو بتأنيب حسانتها مرة ثالثة قد تتجمل بتقديم اكالات جديدة لطفلها فى موعد أو موسم غير مناسب مبهمة بذلك إمعان النامية مما قد يصيبه بإسهال نسيبه بالإسهال الغذائى الذى قد يضاعفه ويزيد من شدته جرثومة تهاجم الضحية البريئة فى هذا الوقت فتكون كمن يدفع طفلا كان فى الأمل يلقى مترنحا فيسهل وقوعه .

والآن ، ما هو التصرف اذا أصيب الطفل بالإسهال ؟ . . . فى الحقيقة لا أنصح أبدا بالاعتماد على النفس ولا على خبرة الأكبر سنا فى العلاج فقد ألت بنتائج على الأقل غير مرضية . ولكن الاسعاف الأولى يكمن فى إيقاف الرضعات والاكالات والاكتفاء بالسوائل مثل الماء وماء الارز واليوناة ان لم يكن هناك قيء - ثم التوجه الى الطبيب ليصف الدواء بنفسه بما يتناسب مع شدة وسبب الحالة . وسوف تعود الأم الى المنزل لتبدأ العلاج . ولى هنا بعض الملاحظات أقدمها للأم .

✽ أغلب أدوية الاسهال لرجة غير سهلة البلع قد يتقيؤها الطفل ولذا لا مانع من تخفيفها بالماء .

✽ يجب ان يستمر الدواء على الأقل يومين بعد رجوع البراز الى حالته العادية . ومن ناحية أخرى لا يجب ان تغير الدواء - بعد استشارة الطبيب - الا اذا لم يعط النتيجة المرجوة بعد يومين على الأقل من استعماله . والنتيجة المرجوة هى التحسن وليس الشفاء الكامل فى هذه المدة الوجيزة .

✽ يحث كثيرا ان تظن الأم ان التدفئة هى أحسن وسائل العلاج

فيبدأ الطبيب بطفل في عمر يوليو وقد لفته الأم بخمس أو ست طبقات من الملايس وأغلقت النوافذ أيضا . وما يحدث هو ان الطفل يفقد من العرق أغصاف السوائل التي يلقبها عن طريق الاسهال .

• هناك علامات خطيرة يجب ان تلاحظها الأم في أي حالة اسهال ويجب ان تستشير طبيبها فور ملاحظتها وهي :

- ارتفاع الحرارة الشديدة .
- جفاف اللسان وشدة الرغبة في الشرب .
- الانتفاخ الشديد .
- سرعة التنفس وضعفه .
- قلة كمية البول .

وأخيرا أهود فأكرر - لا داعي لاستعمال التجربة الشخصية في علاج الاسهال ، وبالأذات في الطفل الرضيع ، ولا يجب تفسير الاسهال بالتسمين والانتكال على ذلك . ثم لنذكر ، لو قضينا على الذباب بالمنزل .
لما كان هناك داع لهذا المقال .

احفظي طفلك من خطر الجفاف

ان الله خلق من الماء كل شيء .. وكذلك كان افضل خلقه الانسان
فجسم الانسان يتكون من عناصر عديدة اغلبها الماء .. وبدونه لا تؤدي
أجهزة الجسم وظائفها على النحو المطلوب .. فاذا أرادت الأم ان تعرف
تأثير نقص المياه من جسد طفلها فبا عليها الا ان تتأمل الأرض الخضراء
التي تزهر بالنبات بعد أن زواها الماء .. ثم تقارن بينها الآن وبين حالها
إذا ما انقطع عنها الماء فإذا بها تتحول إلى صحراء قاحلة جف نباتها وأصبحت
بالتشقق وهكذا الانسان إذا أصابه الجفاف .

وجفاف الطفل - ببساطة - هو قلة نسبة المياه بالجسم الى الحد الذي
يؤثر في أداء وظائفه الحيوية .. وأسبابه هي أما نقص فيما يتناوله
الطفل من سوائل أو زيادة فيما يفقده منها .

ومن فضل الله انه من النادر ان يصاب الطفل بالجفاف نتيجة قلة
ما يتناوله من ماء .. ذلك ان الاحساس بالمطش احساس غريزي لانه
احدى الفرائز التي منحها الله له ليلبى بها احتياجات جسده حين ينقص
الماء .. ولذلك فان هذا النقص لا يحدث والطفل في حالة طبيعية لانه
عادة ما يطلب شرب الماء .. أما اذا أصيب الطفل بالقيسوبة التي تمنعه
من الاحساس بالمطش ففي هذه الحالة قد يصاب بالجفاف .

أسباب الإصابة بالجفاف

يحدث الجفاف بسبب كثرة المفقود من السوائل له أسبابه العديدة
أولها .. كثرة العرق .. فقد يفاجأ الطبيب بأم الطفل رضيع في شهوره
الأولى وقد اتبعت معه نصائح أهلها حسب التقاليد القديمة .. وقامت

بحصاره بطبقات كثيفة من الملابس غير أخذة في اعتبارها شدة حرارة الجو .. ثم جاءت تشكو للطبيب من الارتفاع الشديد في درجة حرارة جسم الطفل .

هذا الطفل بطبيعة الحال فقد سوائل كثيرة من جسمه عن طريق العرق وعجز وهو في هذه السن عن اظهار عطشه للأم فأصابه الجفاف وارتفعت درجة حرارته تماما كما يحدث للسيارة التي تسخن حينما يقل الماء بالرايدينتر .

ولذا فإن نصيحة الطبيب في هذه الحالة ستكون هي ان يرتدى الطفل في الصيف ملابس خفيفة جدا وخصوصا في حالة عدم استعمال مكيفات الهواء .. وان تكون الملابس الداخلية بسيطة ومن القطن وكذلك يفضل ارتداء ملابس خارجية قطنية .. على ان تصمد الأم الى تهوية غرفة الطفل من حين لآخر .

خطورة النزلات المعوية

ان أهم أسباب إصابة الطفل بالجفاف .. هي فقده للسوائل عن طريق القيء والاسهال .

ففي حالات إصابة الطفل بنزلات معوية أو معدية حيث تنتشر الإصابة بهما في شهور الصيف وفي أوائل الخريف .. يكون الطفل عرض للإصابة بالجفاف لذا فإن الطبيب يحرص على أن يلفت نظر الأم الى بعض النقاط الهامة منها .. ان تعرف الأم ان خطورة الاسهال لا تكون في مجرد كثرة عد مرات التبرز . فحجم البراز أهم .. فقد يتبرز الطفل أكثر من عشر مرات ولكنها قليلة الحجم وتكون خطورتها أقل بكثير من مرتين أو ثلاثة كبيرة الحجم جدا .

وعادة ما يتبرز الطفل في شهوره الثلاثة الأولى .. مرات عديدة قد تصل الى ٧ - ٨ مرات ولكن برازه يكون عاديا تماما .

ومن جهة أخرى فإنه ليس كل براز لين يعتبر اسهالا وعلى العموم فتعريف الاسهال هو ..

« اختلاف براز الطفل كما وكيفا عما اعتاده هذا الطفل بالذات » .

أما بالنسبة للقيء .. فإنه يجب على الأم ان تنتبه بشدة الى إصابة طفلها بالقيء الشديد الذي يتكرر عدة مرات بشدة .. ويفقد معه الطفل السوائل بالجسم .

بإمكان الأم حماية الطفل منذ البداية من الإصابة بالجفاف وذلك بأن تقيه من الإصابة بالنزلات المعوية... وسيتم هذا بإعطاء الأولوية للارضاع من لبن الثدي فهو مصدر الحماية الأولى للطفل .

وكذلك يتبقى على الأم الاهتمام بالنظافة والقضاء على انتشار الذباب وإبعاده عن الطفل وأطعمته ومشروباته مع حماية الطفل من الاختلاط بالمصابين بالإسهال والمصابين بالبرد... لأن فيروس البرد قد يصيب الطفل بالإسهال... كما ينصح بتأجيل إضافة أطعمة جديدة للطفل الصغير أثناء شهور الصيف وبالأطبع فانه يفضل الاعتماد عن تقديم الأطعمة الخارجة للطفل... مع العناية بتنظيف الأطعمة المنزلية غير المطهية كالسلطة وبعض الفواكه كالمنب مثلا .

إذا أصيب طفلك بالجفاف

على الأم مراقبة طفلها... فإذا ما ظهر لها إن الطفل يشكو قلة البول أو شدة العطش واللهاة على الماء... فهنا يجب عليها استشارة الطبيب فوراً... وعليها في هذه الأثناء وحتى تتمكن من الاتصال بالطبيب أن تقدم لطفلها محلول معالجة الجفاف... وهو يوزع بأسماء مختلفة في مختلف الاقطار... ولكنه موحد التركيب ويذاب في حوالي ٢٠٠ سم ماء (تقاس بحجم زجاجة المياه الغازية الصغرى) ويعطى الطفل منه حسب رغبته معتمدين على عطشه .

وتنصح الأم في هذه الحالة بعدم التوقف عن ارضاع الطفل من ثديها... فالرضاعة من الثدي تعتبر علاجاً هاماً للإسهال والجفاف .

عزيزتى الأم... حافظى على سلامة طفلك... ولا تمرضيه أبداً للإصابة بالجفاف... فإذا أصيب رغماً عنك فسرعة علاجك للموقف... وتدخل الطبيب الفورى ينقذان طفلك ويمنحانه الصحة من جديد .

أطفالنا والسعال الديكي

« أبسى ياكمة » يعنى أمشى ياكحة قالها الطفل الصغير وهو يحرك يديه فى حركات طارئة بعيدا عن صدره بعد أن أنهكته نوبة من نوبات السعال الديكى الحاد لم يقد معها دواء تناوله فظل ان انشاء علاقة مباشرة تخطبية بينه وبين السعال الديكى يساعد على سهولة الاستجابة والشفاء .

وقد بدأ المرض معه فى صورة نزلة برد بسيطة مع رشح ومسعال خفيفين وزال الرشح بعد يومين ولم يبق الا السعال الجاف واطمانت والدته الى شفائه وسمحت له بالنزعة اليومية بالنادى . ومسر الأسبوع الأول ولم يختف السعال بل زاد بالتدريج وبدأ يأخذ شكل نوبات متتالية تزداد مساء .

وفى الأسبوع الثالث من المرض ظهر بكامل صورته . نوبات من السعال الشديد يسعل فيها ٨ - ١٠ سعلات لا يفصل بينها تنفس وتنتهى كل نوبة بشهقة كشهقة الديك حين يحاول الطفل أخذ الشهيق الذى يكون فى أمس الحاجة اليه بعد مثل هذه النوبات ومن هذه الشهقة استمد اسم المرض . وكان وصول الى الطفل وهو فى هذه المرحلة من المرض - مرحلة الشهقة - أصعب المراحل وأخطرهما لما قد يحدث بها من مضاعفات . وهى تستمر حوالى أسبوعين تليها مرحلة النقاهة وفيها يقل عدد النوبات وطولها بالتدريج حتى يكتب الله الشفاء . وكانت هذه الحالة سهله فى تشخيصها نوبة من السعال يليها شهقة أو قىء تزيد فى المساء وعند الصباح .

التشخيص :

ولكن الله لا يمن على الطبيب بسهولة التشخيص في بعض الأحيان فبعض الحالات الخفيفة من السعال الديكي قد لا تصبحها الشبهة والبعض الآخر قد ينتهي بالتقيء فقط ، ولذا قد يلتبس الأمر مع بعض أسباب السعال الذى يأخذ شكل نوبات كالتهاب الجيوب الانفية . وبعض حالات النزلة الشعبية وصل الشعب الهوائية أو عند دخولها جسم غريب فى الجهاز التنفسى . وهنا يحتاج الطبيب الى بعض الاختبارات كمد الكريات الدموية البيضاء حيث يجد زيادة كبيرة فى أحد أنواعها ، أو بعض سعال الطفل لطبق به وسط صالح لنمو الجرثومة المسببة للمرض فان كان السبب سعالا ديكيا . تكاثرت الجراثيم فى هذا الوسط وأمكن رؤيتها بالميكروسكوب ، ومن حسن حظ الطبيب - والمريض - اننا لا نحتاج لمثل هذه الاختبارات الا نادرا .

المضاعفات :

والمرض غير سهل أبدا ومضاعفاته كثيرة ، وقد تكون ميكروبية كالنزلة الشعبية والالتهاب الرئوى والتهاب الاذن الوسطى . وقد يسبب السعال الشديد مضاعفات غير ميكروبية كالفتق وسقوط الشرج ونزف فى أماكن عديدة كالعين أو أماكن أخرى أشد خطورة .

الوقاية اهم :

ولذا كانت الوقاية من هذا المرض - ونؤكد عليها كثيرا هنا - أهم بكثير من العلاج - فيحصن الطفل ضد السعال الديكي بثلاث جرعات من الطعم الثلاثى (ضد السعال والدفتيريا والتيتانوس) فى الشهر الثانى والرابع والسادس ، ثم مرة أخرى بعد سنة ، ثم فى السنة الرابعة وعند دخول المدارس فى السادسة .

كما نمنع المصاب من مخالطة الأطفال الاصحاء حتى نطمئن الى شفائه تماما ، أما السليم الذى اختلط بطفل مريض فيحسن وضعه تحت الملاحظة أسبوعين هى فترة حضانة الميكروب مع اعطائه ٢ سم من مادة الجاما جلوبيولين ، فى العضل حتى تساعد على ذلك .

العلاج .. وفادته :

والعلاج وان كان لا يقصر من مدة المرض - وهى فى المتوسط ستة أسابيع الا انه يفيد فى تخفيف الأعراض والحد من خطورة المضاعفات

والطبيب يبدأ أولا بفواء مضاد للميكروب نفسه ، ثم دواء مهبط للسعال ، ومن العوارض المقلقة هي القيء • فهو من ناحية يعد من تغذية الطفل ومن ناحية أخرى يؤدي الى فقدان بعض الدواء فيما يتقيؤه • ولذا يحسن اعطاء المريض وجبات صغيرة على فترات متقاربة بدلا من الثلاث وجبات الاعتيادية ، وأنسب وقت لها هو بعد القيء مباشرة حيث يكون من الأرجح الا يتكرر القيء الا بعد فترة من الوقت ويحسن السعال عند بعض الأطفال اذا تعرضوا لبحر متمش جاف ، بدون تيارات هوائية طبعاً وقد يريح حزام بطن شديد مشدود على عضلات البطن التي انهكها السعال المتواصل •

المضادات الحيوية •• دواء أم بلاء !!

منذ وجد الإنسان على وجه الأرض والحرب قائمة بينه وبين جراثومة المرض • ولا شك أن القلبة – حتى الآن – كانت للإنسان والدليل على ذلك تزايد عدد السكان المستمر منذ بدأ الخليقة حتى الآن •

وكانت مقاومة جسم الإنسان للمرض قوية وناجحة وتعتمد على خواصه الذاتية ، مثل كرات الدم البيضاء والأجسام المضادة الموجودة بالدم التي تلتهم الجراثومة المهاجمة فتحيط الهجوم الجرثومي وتنتهي المعركة بفوز الإنسان – فوز البشرية •

على أنه كان للمعركة ضحايا كثيرة من البشر أما فرادى في الأمراض المادية وأما بالآلاف كما كان يحدث في الأوبئة •

وهنا فكر الإنسان في استحداث ما يدعم المناعة الذاتية وهنا كان اختراع الاتصال والطعوم التي تنشط جهاز مقاومة الجسم فتجعله مستعدا للهجمة الجرثومية المتوقعة كما حدث مع مرض الجدري – الذي انتهى من على وجه الأرض – وأمراض الشلل والحصبة وغيرها •

على أن هناك أمراض لا تمنعها الاتصال والطعوم الوقائية مثل النزلات الشعبية والالتهابات الرئوية والنزلات المعوية أو أمراض أخرى لا تغطي الطعوم الوقائية منها مناعة كاملة كالتيفود والدفتيريا •

وهنا اخترع العلماء مستحضرات تضاد الجراثيم وتقتلها بعد أن تنزو الجسم تلك هي المضادات الحيوية •

ما هو المضاد الحيوى ؟

المضاد الحيوى هو مادة يتناولها المصاب يجرتوم معين فتؤثر على أجهزة الجرثوم الحيوية وعلى جداره الخلوى بما يؤدى الى اضعافه فيسهل على أجهزة الجسم المناعية ان تتخلص منه وبعض المضادات الحيوية يؤدى الى قتل الجرثوم مباشرة

لكن المضادات الحيوية اختراع حديث لم يتجاوز عمره الخمسين عاما يادنا بالبكتسليين . وقد تسلسل المضاد الحيوى الى عقل وقلب الاطباء وبالتالي الى جسم المريض حتى صار الاعتماد عليه يكاد يكون كليا فى العلاج ضد كثير من الأمراض التى كان الجسم يقاومها ويتغلب عليها بمفرده مثل اختراع هذه المضادات . ولم يتوقف أحد الاطباء ليسأل نفسه - وماذا كان الانسان يفعل - وكيف استمرت الحياة البشرية قبل اختراع المضادات !!!

★ متى يعطى المضاد الحيوى ؟

★ أولا لا يجب أن يتناول المريض مضادا حيويا بدون استشارة الطبيب - وليس الصيدلى القريب . فلكل مرض دواءه ومضاده المناسب والطبيب هو الادرى بنوع المضاد والقوة اللازمة لاعطائه الجرعة المطلوبة .

★ يخطئ المريض كثيرا اذا تناول مضادا بلا استشارة فكثير من الأمراض تتشابه ولكن الأمراض المسببة لها مختلفة .

خذ مثلا ارتفاع درجة الحرارة ! قد يكون السبب التهابا فيروسيا بالحنق لا يتجاوب مع المضاد الحيوى بل يسبب اعطائه ارتفاع أكثر - وأطول - فى درجاتها .

وقد يكون السبب مرضا يحتاج لمضاد حيوى معين كمرض التيفود مثلا - وهو فى بدايته لا يقم من الأعراض ما يزيد عن أعراض الانفلونزا . ولا يشخص المرض ولا يقم الدواء هذا الا طبيب متخصص .

★ قد يؤدى الخطأ فى اعطاء الدواء المناسب للمرض او الى استعماله او الى حدوث شفاء ظاهرى يخدع المريض فيعود لاستئناف نشاطه - فتحدث المضاعفات الشديدة .

★ وقد يؤدى اعطاء المضاد بجرعة أقل من اللازم او لفترة أقصر من الواجب الى نشوء أجيال جديدة من الجراثيم التى لا تستجيب لهذا المضاد !

والمثل الواضح لذلك هو البنسلين الذي كان اكتشافه فتحاً في عالم العلاج فانهدر به الأمر - لسوء الاستعمال - الى ان أصبح لا يعالج الا بعض أنواع التهاب الحلق !!
وكذلك عقار الأمبسلين الذي أصبح رفيق البنسلين في طريق الانحدار الى عالم اللافاعلية والنسيان .

وأضرار المضادات ؟!

★ لكل مضاد أضراره . ولم يخترع بعد المضاد المأمون ١٠٠٪ من المضادات ما يؤثر على النخاع العظمى للإنسان فيمنع تكوين الكرات الدموية ويؤدى الى حالة خبيثة من فقر الدم قد يصعب - أو يستحيل علاجها .

ومن المضادات ما يؤثر في الجهاز السمعى ومنها ما يضر بالكليتين والكبد .

ولا يعرف كل هذا الا الطبيب المعالج لذا فهو الأدرى بما يناسب المريض - والمرض - .

★ وفي هذه المضادات ما يؤثر على الجنين - ولذا - يجب على الحامل الا تتعاطى أي منها - وخصوصاً في شهور الحمل الثلاثة الأولى الا بعد استشارة الطبيب .

لهذا

★ يجب عدم التسرع في تناول المضاد لأي عرض قد يصيب المريض وعلى الإنسان ان يزيد من ثقته في أجهزة المناعة في جسمه فهي الأولى والأخيرة في مقاومة الهجمة الجرثومية .

★★ أترك أمر العلاج وأعطاه المضاد - في يد ، وعقل ، طبيب تثق به فهذا ادعى لسرعة الشفاء والاقبال من المضاعفات الجانبية لهذه المستحضرات .

الطفل والحمى الروماتزمية

الحمى الروماتزمية من أشد الأمراض التي تصيب الأطفال خطورة ولكنها - وهذه من نعم الله - من أسهل الأمراض في طريقة الرعاية منها وترجع خطورة هذا المرض الى انه قد يصيب قلب الطفل فيمنعه من تادية وظيفته على الوجه الاكمل فيتعيب الطفل . لأقل مجهود بل قد يصبح تعبد الفراش تتهدده موبات هبوط القلب التي قد تؤدي - لا سمح الله بحياته - لعل ما كتبته حتى الآن يعتبر مقدمة مخيفة لموضوع الحمى الروماتزمية هذا صحيح ولكن الفاية سرر الوسيلة وغايتي في هذا الحديث هي ابراز خطورة هذا المرض على حياة أطفالنا وتأكيد سهولة منعه من الحدوث .

والحمى الروماتزمية سببها حساسية الطفل لميكروب يصيب اللوزتين ويسمى الكور السبحي . فنحن نلاحظ دائما أن نوبة الحمى الروماتزمية مسبوقه عادة بالتهاب في اللوزتين الذي يسببه هذا الميكروب .

وكلمة الحساسية تحتاج منا لبعض الشرح فنحن نتداولها كل يوم وقد لا نفهم معناها الحقيقي بالضبط .

ما هي الحساسية ؟

إذا قلنا ان فلانا حساس لعلان فمعنى هذا ان فلان لا يطيق وجود علان . وأنه في حالة وجودهما معا قد يتعاركان ويبادلان الضرب مما قد يؤدي بالأذى لفلان نفسه بالرغم من أن قصده كان مجرد ابعاد علان عنه .

وكما ان بعض الناس حساسون للبعض الآخر . فان بعض الناس حساسون لنوع من المكروبات مثل الكور السبحي فاذا غزا هذا الميكروب متسببا في التهاب اللوزتين فان الجسم الحساس يفضض لدخول هذا

المكروب ويحاول القضاء عليه بأفراز مواد مضادة له تسمى الاجسام المضادة فتدخل هذه الاجسام في معركة مع الميكروب وقد يحدث من جراء هذه المعركة خسائر في جسم الانسان نفسه كأن تصاب صدمات القلب بضرر شديد وتصلب وهذا ما نسميه روماتيزم القلب وقد تصاب المفاصل فتسمى هذا بالروماتيزم المفصل وقد يصاب المخ فيحدث روماتيزم في الجهاز العصبي .

اذن فالحمى الروماتيزمية ليس معناها دائما اصابة القلب بل هي قد تصيب المفاصل أو الجهاز العصبي قبله وهي عسوة ويتمتع بأحلاق الفرسان لا يهاجم القلب الا بعد انذارات متعددة في صورة روماتيزم المفصل أو الجهاز العصبي .

ما هي اعراض الحمى الروماتيزمية ؟

تتوقف أعراضها على مكان الإصابة فإذا أصابت المفاصل فإن الأم تلاحظ ان طفلها يشكو من آلام شديدة وتورم في احد مفاصله الكبيرة مثل الركبة أو الرسغ ، وتلاحظ الأم ان هذا الألم ينتقل من مفصل الى آخر ، فقد يشكو اليوم من ألم في ركبتة الشمال ورسغه اليمين ثم ينتقل الألم في الغدة الى كعبه الشمال وركبتة الشمال ، اذن فروماتيزم المفاصل زاحف ومتنقل ولا يثبت عند مفصل واحد أبدا .

أما اذا أصابت الحمى الروماتيزمية الجهاز العصبي فإن الأم تلاحظ أن ابنها يقوم بحركات لا ارادية ومفاجئة بأطرافه مع اختلاج في عضلات وجهه ويصعب عليه امساك الأشياء بيديه وقد يبكي أو يضحك بلا سبب ويفضب بسهولة جدا وقد شبه هذا المرض بالرقص الزنجي (كوريا) .

أما اذا أهملت الأم طفلها ولم تنتبه لتوبات روماتيزم المفاصل التي تصيب ابنها والتي تصلح لأن تكون صفارة الانذار للام المتبقطة فقد تفاجأ - وقد أعذر من أنذر - بطفلها وقد انتشب الروماتيزم انبياه في قلبه ، فيمتنع وجهه ويتب لأقل مجهود وينهج باستمرار حتى وهو في سريريه وقد تلاحظ انتفاخا في عروق عنقه وتورما في رجله وبطنه وعذه أعراض هبوط القلب .

الانذارات الأولى للحمى الروماتيزمية :

إذا زحف ثعبان نحونا فنحن لا ننتظر لدغته حتى تنادى الطبيب بل يكفي أن نسمع فحيحه حتى تنتبه لقدمه ونترقبه وكذلك الأمر في الحمى الروماتيزمية .. فواجب الأم الا تنتظر لدغة الحمى الروماتيزمية في

مفاصل أو قلب ابنها أو في جهازه العصبي بل عليها ان تكون متنبهة
لفحيحها وصوت زحفا نحو فلفة كبدها وفحيح الحمى الروماتيزمية يتمثل
في بعض الأعراض الخفيفة جدا والتي قد لا تسترعى الانتباه المادى مثل
امتقاع الوجه فقد الشهية درجة حرارة متوسطة في الارتفاع نزيف من
الأنف ، طلع جلدى ، عرق اليدين وآلم خفيف في المفاصل قد لا يلفت
نظر الطفل الا اذا لاحظت الأم هذه الأعراض في طفلها . وخصوصا اذا
كان ذا سوابق في الإصابة بالتهاب اللوزتين فعليها بالاسراع الى الطبيب
حتى يجرى الاختبارات المعملية التى قد تؤيد أو تنفى وجود الحمى
الروماتيزمية في أوائل مراحلها .

اهمية سرعة الترسيب في تشخيص الحمى الروماتيزمية :

كثيرا ما نسمع عن استعمال سرعة الترسيب في التشخيص ، فما
هى سرعة الترسيب وما هى قيمتها التشخيصية ؟ يتكون الدم من كريات
دموية تسبح فى سائل يسمى (البلازما) فاذا وضعنا الدم فى انبوبة
اختبار دقيقة وتركناه مدة فان الكريات الدموية الثقيلة نسبيا ترسب
فى قاع الانبوبة ، وسرعة رسوبها اذا قيست بالمليمترات فى الساعة
تسمى اختبار سرعة الترسيب وهى حوالى ٥ ملليمترات فى الساعة الأولى
و ١٠ ملليمترات فى الساعة الثانية من بدء القياس وبشئ من التبسيط
فان الكريات الدموية تزداد ثقلا فى كثيرا من الأمراض ومن بينها الحمى
الروماتيزمية فتزداد السرعة التى ترسب بها اذن فسرعة الترسيب المرتفعة
تصلح لكى تؤكد وجود الحمى الروماتيزمية ما دام هناك من الأعراض
المرضية ما يوحي بوجودها وارتفاع سرعة الترسيب يشبه ارتفاع درجة
الحرارة فارتفاعهما يدل على أن الشخص مريض ولكن كلاهما لا يكفى
لتشخيص نوع المرض الذى تسبب فى ارتفاعهما بدون وجود أعراض المرض
الأخرى .

الوقاية من الحمى الروماتيزمية :

الوقاية دائما خير ألف مرة من العلاج وتتلخص مبادئها فى :

١ - منع حدوث الحمى الروماتيزمية بان :

(أ) نمنع طفلنا من مخالطة الأطفال المصابين بالتهاب اللوزتين حتى
لا تصيبه العدوى .

(ب) اذا أصيب الطفل بالتهاب اللوزتين فيجب ان يعالج فى الحال

بالمضادات الحيوية مع ملازمة الفراش حتى الشفاء الكامل ولمدة لا تقل عن عشرة أيام .

٣ - منع تكرار الحمى الروماتيزمية :

(أ) إذا أصيب الطفل مرة بالحمى الروماتيزمية فيجب وقايته من الإصابة بها مرة أخرى إذ انه كلما تكررت الإصابة بالحمى زادت احتمالات إصابة القلب وما كل مرة تسلم الجرة وتكون وقاية الطفل باعطائه حقن البنسلين يوميا ولكن وجد الأطباء ان حقن الطفل يوميا بالبنسلين يكون سببا في عذاب يومي له ولاهله فتغلبوا على هذا بأن صنعوا نوعين جديدين من البنسلين .

- بنسلين الفم : يتناول الطفل قرصين يوميا .
- بنسلين بطيء الامتصاص .

ويعطى الطفل حقنة واحدة كل ١٥ أو ٣٠ يوما فتقيه من الإصابة بالتهاب اللوزتين وتنقذه من رعب الحقن اليومية .

(ب) استئصال اللوزتين : اذا تكررت التهابها او صار مزمنًا فاللوزتان حارسان على بوابة الجهاز التنفسي تمنع دخول أى ميكروب اليها من الهواء الذى يتنفسه إذ فهي مفيدة جدا ولكن اذا تكررت اصابتها بالالتهاب صارا حارسين مريضين لا يستطيعان القيام بعملهما على الوجه الأكمل بالإضافة الى ان الميكروب الذى بسبب التهابهما المزمع السببى فاذا كان الطفل حساسا له فقد يتعرض للإصابة بالحمى نفسه .

علاج الحمى الروماتيزمية ؟

يجب ان يكون بمعرفة الطبيب فهو الذى يحدد مدى الإصابة وهل وصلت اليه ام لا وهو الذى يقرر متى يبدأ العلاج ومتى ينتهى وما مقادير الدواء ونوعه .

وعلى الموم فهناك بعض مبادئ علاج الحمى الروماتيزمية وهى :

- الراحة التامة فى السرير حتى تتلاشى جميع الأعراض وحتى تعود سرعة الترسيب الى المعدل الطبيعى لها .

— وفى حالة روماتيزم المفاصل يعطى الطفل الاسبرين بجسورعات تتناسب مع سنه وفى حالة روماتيزم الجهاز العصبى يعطى الطفل المهدئات .

التهاب الكلى العاد عند الأطفال

لو تركنا جانباً الإيمان الوراثي بالله - أى الإيمان به مجرد ان الفرد منا قد ولو من بيئة تؤمن بل جل جلاله - لوجدنا ان إيمان الاقتناع والفهم أسهل نطقاً وأصعب اعتزازاً • دعنا من ضرب أمثلة بالفضاء ومجراته الجبارة ولنتناول عضواً صغيراً متواضعاً من جسم الإنسان قد يمر على المرء منا سنين طويلة لا يذكره فيها - مادام يخلص في أداء وظيفته ، وعضو لا يزيد وزنه عن نصف كيلو جرام ولكن به من الحياة ما يتحسر على جزء منها القمر وغيره من نجوم السماء !! • هذا العضو هو الكلية •

لكي يستذكر طالب دروسه على وجه أكمل لابد له من ظروف هادئة مستقرة فهو لن يستطيع الاستذكار باجادة اذا تغير المنهج أو مكان استذكاره أو الجو من ساخن الى بارد بين يوم وليلة • وكذلك خلايا جسم الإنسان ، لابد لها من جبهة داخلية مستقرة وثابتة • فالخلايا لاتعمل باستقرار الا اذا استقر حجم السوائل بالجسم واذا ثبتت كمية الأملاح من صوديوم وبوتاسيوم وغيره بالدم والا اذا تخلص الجسم من الفضلات التي تنتج عن هضم وتمثيل المواد الغذائية •

ولكن استقرار هذه المواد ليس بالشئ السهل ، فكمية السوائل عرضة للتغير باستمرار • فالإنسان يعرق في الحر فتقل السوائل وقد يشرب فتزيد السوائل ، وهو قد يتناول غذاءً غنياً بالأملاح فتزيد ، لكنه قد يصوم فتقل الأملاح وهنا يأتي دور الكليتين •

ليست الكلوة مجرد قطعة من اللحم في حجم قبضة اليد ، فلو نظرنا اليها تحت الميكروسكوب لوجدنا انها تتكون من وحدات

متشابهة وتسميها الوحدات الكلوية ، وعددها مليون وحدة ، وكل وحدة تتكون من جزئين : جزء مرشح وجزء آخر يليه هو الجزء المرشح ولو فردنا هذه المليون وحدة لوصل طولها الى مائة كيلو متر أى من هنا الى طنطا . يمر الدم بالجزء المرشح من الوحدة الكلوية وما الجزء المرشح الا شعيرات دموية دقيقة ذات مسام دقيقة جدا تسمح بخروج السوائل والأملاح والسكر والبولينا والأحماض الامينية - ناتج هضم المواد البروتينية - من الدم ولكن هل تذهب كل هذه المواد ، النافع منها كالسكر الأحماض الامينية ، والضرار كالبولينا - هل تذهب كل هذه المواد الى خارج الجسم عن طريق البول هكذا بدون تميز ؟ طبعاً لا . . . وهناك يأتي دور الجزء الماص من الوحدة الكلوية وهو هنا يمثل العقل الواعى فى الكلية ففى استطاعته التحكم فيما سوف يفادر الجسم عن طريق البول حسب حاجة الانسان ، وبسيط دليل على ذلك هو اننا اذا شربنا ماء أقل من اللازم أخرجنا بولا بكمية أقل من المعتاد ، والسبب هنا هو ان عقل الكلية أو جهازها الماص لم يسمح بفقد كل ما يصله من ماء بل امتص جزءا كبيرا منه واعادة الى الدم ومنه الى خلايا الجسم والعكس هنا عندما يتعلق الأمر بمادة ضارة كالبولينا فالكلية تتخلص من كل جزء منها يصل اليها عن طريق اعادة امتصاصها بواسطة الجزء الماص .

★ والعجيب ان وحدات الكلية تتبع نظام التوتيجيات ، ليس كل المليون وحدة فى عمل دائم طيلة الأربع والعشرين ساعة ، بل ان البعض يعمل والآخر يستريح وهكذا .

التهاب الكل الحاد :

- مفهوم ؟؟ . . . والآن لنبدأ حديثنا عن التهاب الكلية الحاد والاسم هنا على غير مسمى . من يسمح به يعتقد ان للميكروب دخلا مباشرا بالمرض ولكن الحقيقة غير ذلك . فالسبب هو حساسية لميكروب ، فالتهاب الكليتين الحاد هو فى الحقيقة توام الحمى الروماتزمية خرجا من أصل واحد وهو حساسية للميكروب السبحى الذى يسبب التهاب اللوزتين أو التهاب الحلق ، يصاب الطفل بالتهاب اللوزتين ويشفى منه ويذهب الى المدرسة ويطنش الاهل ويمر اسبوعان ويلاحظ الاهل تغيرا فى لون البول وكميته وانتفاخا بالعينين يزيد فى الصباح وهذه هى اولى أعراض التهاب الكليتين .

أما ما يحدث فهو ان الجسم الحساس للميكروب السبحى يحتاج

يهجم في شكل التهاب اللوزتين فيفرز اجساما مضادة ضد هذا الميكروب تساعد على الحد من نشاطه - سليم حتى الآن - ولكن ما قد يحدث هو ان بعض هذه الأجسام المضادة تغطي طريقها ويعجز عن مصرفة عدوها الحقيقي فتهاجم الكليتين وتثاثر الوحدات الكلوية بهذا الهجوم وتمجز عن تادية وظائفها .

يحاول الجسم التخلص من السوائل الزائدة عن حاجته عن طريق كليتيه ولكنها تمجزان عن ذلك فتتراكم السوائل في جسم المريض فتتورم عيناه وكيس البول ، وقد يمتد التورم الى الاطراف وجدار البطن وتقل كمية البول التي تفرزها الكليتان كل يوم .

ويهضم الانسان المواد البيروتينية ويستخدم نواتج هضمها في بناء أنسجة جديدة تموض ما يفقده كل يوم ولكن ، لهذا الاستخدام فضلات ، هي مادة البوليما التي تخلص الكليتان الدم منها ، ولكن الكلية المريضة لا تستطيع هذا فتتراكم هذه المادة مع مواد أخرى في دم المريض وتؤثر في حيويته ونشاطه بل وعلى باقى أجهزة جسمه تأثيرا ضارا يظهر في خموله وهبوطه وعدم انتظام قلبه وقد يستطيع الطبيب ملاحظة رائحة بولية من فم المريض ، وقد تكون النهاية سيئة اذا ترك المريض بدون علاج .

وقد يتأثر الجزء الماص من الوحدات الكلوية بهجوم الاجسام المضادة فيعجز عن امتصاص المواد الحيوية التي سلمها له الجزء المرشح مثل الاحماض الامينية وبعض الكرات الدموية ، فيمتلئ البول بها ، بل قد تنفذ من ثغرات الوحدات الكلوية مواد لم تكن لتنفذ منها عندما كانت الكلية .. في صحتها .. مثل الزلال ، فيزيد الزلال بالبول .

وفي كثير من الأحيان تكون الاعراض مركزة على الكليتين ، ولكن قد يحدث ان تفرز الكلية المصابة مادة تؤدي الى ارتفاع في ضغط الدم ويؤدي لمضاعفات بعيدة تماما عن الكلية فارتفاع ضغط الدم وخصوصا اذا حدث بسرعة قد يؤدي الى هبوط بالقلب أو نزف بالمخ .

الوقاية :

الوقاية هنا وفي كل مرض - أهم من العلاج ، وتكون بحماية الطفل من الإصابة بالتهاب اللوزتين أو الحلق . وهنا يمتنى ان أذكر الأم بان استئصال اللوزتين لا يمنع من إصابة الطفل بالتهاب الحلق وينفس الميكروب الذي يسبب الحساسية فيجب ان لا تعرض طفلا

للتقلبات الجوية والتيارات الهوائية وان نتجنب التخفيف المفاجيء
للابسة قبل ان نتأكد من استقرار حرارة الجو ، وإذا تكررت الإصابة
بالتهاب اللوزتين كثيرا وإذا أصيب الطفل بالتهاب مزمن بها وجب
استئصالهما وان لم يمنع هذا من حمايته من الإصابة بالتهاب الحلق .

أما إذا حدث المخطور وأصيب بالمرض فأولى خطوات العلاج هو
الراحة التامة بالفراش حتى يشب بتحليل البول والدم الشفاء التام .

ونأتي بعد ذلك للطعام والشراب ، أمامنا طفل لا يستطيع كليته
التخلص بسهولة من السوائل التي يتناولها ، ولذا يجب تقليل كمية
ما يشربه الطفل من سوائل بحيث لا تزيد عن ٥٠٠ سم^٣ زيادة على
ما يفرزه من بول في اليوم .

وطفلنا هذا يعجز عن التخلص من البولينا وهي فضلات أيضا
للمواد البروتينية فلا داعي لأن ننقل على مثل هذه الكلية المريضة
ولنجعل غذاء الطفل متوازنا في كمية المواد البروتينية .

أما إذا أصيب بارتفاع في ضغط الدم فالسريازيل وعمره يخفض
من ارتفاعه ، وإذا أدى الأمر إلى هبوط بالقلب عولج بمشطات عضلة
القلب كاقراص الديجوكسين .

ويجب في نفس الوقت ان نقوم بإجراء تحاليل للبول والدم حتى
نعرف على مدى استجابة المريض للعلاج وعلى مقدار تحسنه حتى نطمئن
تماما الى شفاؤه . وهنا نبدأ في الزيادة التدريجية من حركته والسوائل
التي يتناولها والمواد البروتينية التي تدخل في طعامه حتى نصل الى
بر الأمان وعادة ، تستمر الرحلة حوالي الشهر .

كل هذه القصة الطويلة تبدأ بالتهاب اللوزتين ، بهذا البعبع ..
الميكروب السبحي وما أسهل الوقاية منه . أما علاج مضاعفاته فتلك
هي القصة .

الفول .. والانيميا العادة .. !!

لو كان هيرودوت المؤرخ اليوناني حيا ورأى ما للفول من سيطرة على أمماء المصريين لما تردد في أن يقول ، مصر هبة الفول ، ولما ترددنا في منحه موافقة اجتماعية على رأيه هذا - فللفول الممس والطعميه والبصارة والفول النابت والفول الحراتى وهى كلها مأكولات رئيسية لفالبية الشعب المصرى - تعتبر من مشتقات الفول وقديما قيل لن تشكو مصر من المجاعة ما دام الله متمها بالستر والفول .

ولكن هناك اتهامات قويا ثابتا ضد الفول وهو تسببه فى حثوث فقر دم حاد عند الأطفال الذين يتناولونه - هو أو أحد - مشتقاته - لأول مرة وقد تؤدي هذه الانيميا الى وفاة الطفل .

نأني الام بسرعة الى الطبيب حاملة طفلا شديدا الامتقاع ، يشوب بياضه صفرة فى الوجه والعينين وتخبرني أن طفلها كان سليما تماما حتى تناول معلقة من الفول وبعد ساعتين - أو أيام حدث تغير سريع فى لون جسمه وصار لون البول داكنا وأصيب الطفل بهبوط شديد يفحص الطبيب الطفل فيجده مصابا بانيميا شديدة واصفرار فى لون الجلد والعين وتضخم فى الطحال وفى بعض الحالات المصحوبة بهبوط فى القلب يتضخم الكبد وتحتقن أوردة الرقبة :

✱ علاقة الفول بالانيميا :

وقد كان يظن أن هذه الانيميا حساسية للفول بسبب حثوثها بعد تناوله ولكن ثبت الآن أن المسألة شئ آخر تماما .

يحتوى الفول ومشتقاته على مادة مضرّة للكرات الدموية الحمراء تسبب تكسرها السريع ولكن الكرات الدموية فى الطفل العادى تحصى نفسها بمادة واقية تمنع أثر المادة الضارة . أما هؤلاء الأطفال المرضى فإن كراتهم الدموية تنقصها هذه المادة الواقية ولهذا تؤثر فيها الكمية القليلة من المادة الضارة بالبول فتسبب تكسرها وتؤدى الى حدوث هذه الانيميا الحادة .

ولا توجد هذه المادة الضارة فى الفول فقط بل توجد أيضا فى الاسبرين والسلفا وأدوية الملاريا وغيرهم .

الوقاية من المرض :

المعيب فى هذا المرض ليس فى الفول نفسه بل فى الكرات الدموية وهو عيب لا يوجد الا فى قلة قليلة جدا من الأطفال وبالذات فى الذكور ونحن لانمنع الطفل من تناول الفول الا اذا اشتبهنا فى وجود هذا النقص بكراته الدموية كأن يكون له أخ أو قريب يشكو من أعراض هذه الانيميا وهنا لا نعطيه الفول ومشتقاته الا بعد أن يثبت بالتحليل أن كراته الدموية سليمة ولانقصها المادة الواقية . أما اذا لم يكن هناك اشتباه فى مرض فليأكل الفول ولن يحدث شيء كفالبية الأطفال العظمى أما اذا أصيب بالمرض فليعرض على الطبيب حالا وسوف ينصح له بنقل الدم السريع حتى يعوض ما فقد بسبب تكسر الكرات الدموية .

هذا الطفل يجب أن يمنع عن الفول ومشتقاته والأدوية الضارة الأخرى وتجربى له اختيارات دورية لمعرفة كمية المادة الواقية فى كراته الحمراء ، ولا يمسى الفول أو الأدوية الضارة الا اذا ارتفعت نسبتها الى الحد الطبيعى وهى قد ترتفع مع التقدم فى السن .

★ سيدتى اطعمى طفلك الفول فهو غذاء جيد ورخيص وفى الحالات النادرة التى يصاب فيها طفلك اذهبى به الى الطبيب حالا ولا تكررى اعطائه الفول حتى يثبت معمليا توافر المادة الواقية بكراته الحمراء .

الطفل ومرض السكر

يبدو لي ان الانسان كالفيل يحب خناقة . فحين كنت في باريس خلب لبي مبنى الأنفاليه حيث دفن نابليون وهو مبنى ضخم مهيب يحج اليه الفرنسيون والسياح وتهت ساعاتين حين بحث عن قبر باستور الذي اتفق باكتشافه الملايين . ولو سألت مجموعة من الناس عن مكتشف الديناميت لوجبت الف من يملك عليه . اما اذا كان السؤال عن مكتشف الانسولين تقابل بصمت شديد البلاغة مع أن قصة اكتشافه تعتبر اسطوره من كفاح الشباب . فالسيد بست - ولم يكن قد صار طبيبا كاملا بعد - كان يعمل تحت التمرين عند الدكتور بانتج وكان في حوالى العشرين من عمره وكان العالم قد عرف ان الانسولين موجود في غده البنكرياس - الخلويا في لغة الجزارة - ولكنه لم يعرف طريقة تحضيره معمليا على شكل حقن يستخدمها المريض . ثم سافر الدكتور في اجازة بضعة شهور واقتل الشباب بست للعمل على نفسه حتى عاد استاذاه فوجد الانسولين محضرا وجاهزا للاستعمال جهزه الشاب الصغير وهو في سن يتقاتل فيها كثير من الشباب للحصول على وظيفة اول مربوطها سبعة عشر جنيتها .

يحتاج جسم الانسان - الفانى - الى ثلاث مواد غذائية رئيسية حتى يعيش . اولها المواد البروتينية التي يستخدمها الانسان في بناء انسجة جديدة وتعويض ما فقده خلال اليوم كله وتعبه . اما المواد المعنية فهي بالاضافة الى كونها مصدر لبعض الفيتامينات تعتبر احتياطيا هاما للطاقة . ولكن الوقود السائل تحت الطلب يستمد من المواد النشوية التي تمثل لجسم الانسان بنزين العربى وهى اذ يستخدم في كل عملياته الحيوية كمصدر للطاقة يوفر المواد البروتينية التي يستخدمها في البناء كالمعملة الصعبة .

ولاختلاف حاجة جسم الانسان للطاقة من ساعة الى أخرى ومن يوم لآخر فهو يفضل ان يكون له رصيد مخزون من الطاقة ، فيحول الفائض من النشويات في الكبد والعضلات والى مواد دهنية تتجمع في طبقات تحت الجلد وتكون الكرش شابه ذلك . حتى اذا احتاج في وقت ما الى طاقة أكثر مما يستطيع الغذاء ان يمد به ، لجأ الى مخزونه من النشويات الحيوانية يفتته الى بنزين أقصد الى سكر وجلوكوز يستخلصه في نشاطه الزائد .

الانسولين ..

وما يقوم به الانسولين هو مساعدة الجسم على تخزين السكر الزائد وتحويله الى نشا حيواني في الكبد ثم مساعدة الجسم على تفتيته الى جلوكوز عند اللزوم ومن هذا يمكننا بسهولة استنتاج ما يحدث من مرض السكر بسبب نقص الانسولين يهضم الجسم المواد النشوية ويحولها الى جلوكوز يتصله الدم ويستخدم الجسم جزءا منه في عملياته الحيوية ويبقى جزء كان المفروض ان يخزن بمساعدة الانسولين وحين ينقص هذا الهورمون يعجز الجسم عن اخزان الجلوكوز الزائد لتزيد كميته في الدم حتى يصل الى درجة يستسرب فيها الى البول عن طريق الكليتين . كما يفيض الماء من فوق خزان في فيضان عالى فينتج عن هذا بول زادت به نسبة السكر وهو البول السكر . حتى يتخلص الجسم من هذا الجلوكوز المتراكم الذى لم يستطيع الاستفادة به فانه يضطر الى زيادة كمية البول اليومية فتزداد مرات التبول ، وقد يتبول الطفل في فراشة وهو نائم ، وقد تكون هذه اول أعراض البول السكرى - وتؤدى زيادة كمية البول المفقودة الى نقص فى سوائل المصاب واحساسه بالضعف والهبوط . ومن الأسف ان ما يفقده من بول ليس ماء بل هو ماء غنى بالملاح كالبيوتاسيوم والصوديوم ولذا ينقص مستواه بالدم مؤديا الى خلل آخر . وحين يتسرب الجلوكوز بكثرة من الدم الى البول ، يفاجأ المريض أحيانا بحاجة زائدة للطاقة مثلا عند اصابته بأى مرض حتى الانفولنزا أو عند قيامه بمجهود زائد أو عند نمو زائد ساعة البلوغ . ولكن مخزونه من الطاقة فى صورة نشويات يكون ناقصا لنقص الانسولين ، فيضطر الى استخدام مصدرين آخرين أو لحصاد المواد الدهنية وهى مصدر رائع ورخيص للطاقة ولكنه كديزل للوقود يترك فضلات ضارة جدا منها مادة الاستون - التى تعرف رائحتها كل سيدة وهى مادة تؤثر تأثيرا سيئا جدا على جهاز الانسولين العصبى وتؤدى زيادتها الى خلل بجهازه العصبى وغيبوبة - كوما - وان لم تتأجل بالمعالج كانت نهايتها غير طيبة .

أما المصدر الآخر فهو المواد البروتينية ، وهي لحم المريض الحى .
فهو هنا يحرق من لحمه حتى يعيش ، ولذا يفقد الكثير من مرض السكر
وزنه بسرعة مالم يسعفهم الله بزيادة شديدة من الشهية تساعدهم على
تمريض ما فقدوه .

★ وعرض السكر فى الأطفال لا يظهر عادة قبل سن الثالثة ، وإن
كنت قد رأيت حالات لأطفال دون السنة الواحدة من عمرهم ، فى كثير
من الأحيان نجد أباً أو أما أو جدا مصابا بالمرض مما يقطع بتدخل الوراثة
فى حلوته . وكثيرا ما يأتى تشخيصه بمحص الصدفة ، كما يحدث فى
حالة أم تشكو الى طبيبها من طفل بدأ أخيرا فى التبول إلا ارادى انهاء
النوم ، يحلل البول فإذا به أمام طفل مصاب بداء السكر أو تلك الأم
التي لاحظت هبوطا مفاجئا فى وزن طفها يطلب الطبيب تحليل البول
والبراز روتينيا فيجد السكر فى البول ، وللتأكد من التشخيص يلجأ
الطبيب الى قياس نسبة الجلوكوز فى الدم لأن ارتفاعها عن الحد الطبيعى
يؤكد تشخيص المرض .

والملاج :

هو استكمال ما ينقص ويتمريض ما يفقد ، فحقن الانسولين تحل
محل انسولين بنكرياس المريض الناقص ، ونفس المخزن من النشويات
يسالج باعطائه المريض محللول الجلوكوز بالوريد اذا أصيب
بقيوبة سكرية ، أو نصحة بتناول كميات معقولة من النشويات .
ويستبدل ما يفقده المريض من سوائل خلال البول بالشرب الكثير أو
سوائل وريدية غنية بالأملاح كالصوديوم والبوتاسيوم . أما غير الاستون
من تفاعل الدم الى الناحية الحمضية فمن الضرورى حقن المريض بسوائل
وريدية قلوية مثل لبنات الصوديوم أما ادوية السكر التى على شكل
اقراص بالغم فهى لا تفيد فى مرض السكر الذى يصيب الأطفال بالذات .

وبعد ففى قديم المصور والأوان ومنذ عشرات الآلاف من السنين
حتى القرن العشرين كان مرض السكر يعتبر مرضا قاتلا لا يحتمل
المصاب به وخصوصا اذا كان طفلا - الحياة الالة قصيرة جدا ثم اتى
علمان فاكشفوا السبب والملاج واصبح مرض السكر - بحقنة واحدة
يومية شخصا عاديا تماما . فى النشاط وطول العمر . ولكن كم مرضا
بالسكر ياترى يبدأ يومه داعيا بحسن التوبة الى هذين العالمين بسمت
وبانتنتج !!!

الطفلة سكر

قسم الولادة بالنسبة لطبيب النساء والولادة هو مكان عمله الذي يوقظه عند مطلع فجر ليتلقى مولودا جديدا يقدمه لطبيب أطفال كان يفت في نومه في هذه اللحظة المباركة .

وبقدر ما يكون هذا القسم عصيرا لأرهاق طبيب الولادة فهو في نظر طبيب الأطفال مكان حبيب تتكون أغنيته شأغليه من نتائج الحوادث السعيدة . ونظرة واحدة لأم حديثة الولادة وهي تحتضن مولودها في حنان شديد ناسية مجهود الأمس تمتع في نفس طبيب الأطفال سعادة وراحة تختلف كثيرا عن شعوره حين يدخل مستشفى أمراض الأطفال . وبالقسم عادة غرفة للحضانة تضم حديثي الولادة ، بينهم الرفيع والسمين والهادئ والعصبي الباكي ليله ونهاره والأسمر والأشقر . والعيب في هذه الحجرة ان جدرانها زجاجة فتستطيع كل أم ان ترى الأطفال جميعا ويحدث لذلك معارقات عجيبة . فالأم ذات المولود الهادئ تتمسك لهدهوته وتطلبه صارخا مثل الآخر في حجرة أخرى . وتلك ذات المولود الرفيع تطلبه سمينا ، أما ما يحدث من تمنيات لذكر مكان انثى فيخجل جلسات مجلس الأمن .

ذهبت مرة الى المستشفى ، وفي الحجرة ١١٦ قالت لي الأم ان طفلتها وزنها ٣ر٥ كيلو عند الولادة وهي في نظرها صغيرة الحجم . ولما أكدت لها ان وزنها في حدود الطبيعي قالت لي انها انحف من البنت في حجرة ١١٨ فتذكرتها انها الطفلة سكر التي رايتها منذ يومين . مولود ما شاء الله . ولدت عن ٥ر٥ كيلو جرام وهو وزن طفل في الشهر

الثالث من عمره وجهها ممتلئ مودد . ولكنها كانت طفلة مهددة في حياتها . . فقد ولدت لأم مصابة بمرض السكر . ولذا سميت سكر .
★ والطفل المولود لأم مصابة بداء السكر يكون عادة أضخم بكثير من المتوسط فيبينما يتراوح وزن الطفل العادي عند ولادته بين ٣ و ٣.٥ كيلو نجد ان طفل الأم المصابة بالسكر يزن بين ٤ - ٥ كيلو والسبب هو زيادة افراز هرمون النمو عند مثل هؤلاء الأطفال . ويبدو الطفل في منتهى الصحة والنشاط حتى قد يحسنه زائره ، وهو طفل محسود فعلا فهو في خطر دائم يبدأ من فترة الحمل الى الأسبوع الثاني من عمره .

★ فقد لوحظ ان نسبة الوفيات تزيد اذا طالت فترة الحمل عن ٣٦ اسبوعا . كما ان أول اسبوع من حياة مثل هؤلاء الأطفال يكون مخفونا بالمخاطر ، ومنها ان هذا الطفل يكون عرضة لانخفاض حاد في نسبة السكر في دمه . غريب هذا ؟ ليس غريبا . فان ارتفاع نسبة السكر في دم الأم ينقل الى دم الجنين فيؤدى الى افراز كمية أكبر من الانسولين في دمه ، وعندما يولد الطفل يبقى الانسولين عاليا ولكن السكر في دمه ينخفض لانما يصبح ذا دم مستقل عن دم والدته . . وكذا لتأخر افراز اللبن عند الأم ، وما يتبع ذلك من تأخر في الرضاعة فيصبح الطفل كمن قد اعطيناه انسولين في الوريد زائفا عن حاجته . فيصاب بهبوط وتشنج وقد تكون النهاية سيئة .

كما قد يصاب الطفل بمرض انسداد في حويصلات الرئة مصحوب بسرعة وضيق في التنفس ، مع زرقة في جسمه .

ولتشخيص المرض يحلل الطبيب دم الأم ويولها وكذا دم الطفل عند اشتباهه في إصابة الطفل بمضاعفات هذا المرض .

وللوقاية :

يجب تحليل دم كل زوجة عند زواجها حتى يمكن عمل الاحتياطات اللازمة عند الحمل وقبله ، أما اذا فاتت الزوجة عمل التحليل عند الزواج فيجب الاتواني عنه عند الحمل ، فاذا اكتشف اصابتها بالمرض ، فيجب ان تتناول علاجه اللازم في شكل انسولين وتنظيم لتفديتها ويجب التأكد من ان المرض قد أصبح تحت السيطرة التامة اثناء فترة الحمل .

اما اذا حلت ما تخشاه وفوجئ الطبيب بحالة أم مصابة بالسكر وهي في أواخر مدة حملها . فكثير من الأطباء يفضل انهاء الحمل حوالى الأسبوع ال ٣٦ حتى يقللوا من نسبة الوفاة التي تصيب مثل هذه الأجنة .

وحيث يولد الطفل يجب تشفيط ما يتجمع من مخاط وافرازات في حلقه وملاحظة أى تشنجات أو ضيق وسرعة فى التنفس .

فإذا أصيب بتشنجات وجب علينا اسعافه بالجلوكوز فى الوريد حتى ترفع نسبة الجلوكوز بالدم والتي كان انخفاضها مسببا فى التشنجات .

وفى حالة انسداد جويصلات الرئة الفئى يصاحبه ضيق وسد فى التنفس فيجب أن يسعف المولود حالا بالأكسجين كما يجب ان يعرض ما يفقده من سوائل خلال عملية النهجان المستمر بجلوكوز ومحلول ملح فى الوريد وقد يفضل الطبيب وضعه فى محضن كهربائى يمنحه الأوكسجين والرطوبة والحرارة بانتظام .

ليس فى مقدور الطب - حتى اليوم - ان يمنع اصابة الام بالسكر ولكنه بالتاكيد يستطيع ان يقي الجنين من مضاعفاته ، وكل ما على الأم هو ان تحلل بولها قبل الحمل . واذا وجدت مصابة بالسكر ، فلن أقول امتنعى عن الحمل ، بل أقول لها عالمي السكر حتى تتأكدى ان مستواه قد صار عاديا .

امراض للذكور فقط

اعتدنا ان نطلق على المرأة انها الجنس الاضعف والاكثر رقة...والاقل ضمانا .. والاقل احتمالا ومع هذا فالطب يؤكد العكس .. ان الذكر هو الجنس الاضعف فعمر الذكر في متوسطه اقصر من عمر الانثى .. وكثير من الامراض يصيب الذكر اكثر من الانثى كضغط الدم ، والذبحات القلبية ، وغيرها ولذلك فان موضوع حديثنا هنا سيكون حول تلك الامراض التي تصيب الاطفال الذكور دون الاناث .. بل الاكثر من هذا فهي تنقل من الامهات الاناث الى اطفالهن الذكور دون ان تصيبهن .

ان اهم هذه الامراض التي تصيب الطفل الذكر دون الانثى هي سيولة الدم ، الهيموفيليا ، والضمور العضلي ونقص انزيم مسادس فوسفاتين الجلوكوز الذي يؤدي الى حدوث الانيميا الحادة للطفل حين يتناول الطفل الذكر القول المحمس او بعض الادوية كالسلفا والسلسلات .

الدم السائل

واهم ما يحتاجه الطفل في حالة حدوث جرح .. هو سرعة إيقاف النزيف من الوعاء الدموي المبرح والام استمر الطفل في النزيف من ابسط جرح في جسمه حتى يموت .

وما يحدث عند جرح الشريان أو الوريد هو ان الصفائح الدموية تتجمع حول الفتحة التي تكونت ثم تنفجر مطلقة مادة الترومبوبلاستين التي تتفاعل مع مواد أخرى كثيرة في دم الانسان منها مادة البروتين المضاد للهيسوفيليا وينتج عن هذا التفاعل الجلطة الدموية التي تسد

الثقب مؤقتا وتمنع النزيف حتى يستطيع الوعاء الدموى أن يكون نسيجا جديدا يقفل به هذه الثغرة نهائيا .

وفي مرض الهيموفيليا تنقص مادة البروتين المضاد من دم المصاب فلا يستطيع تكوين الجلطة الدموية عند جرح وعانة الدموى ينزف لمدة طويلة .

اعراض المرض

واعراض مرض الهيموفيليا تختلف باختلاف موعد ظهورها ، انها تظهر عند الطفل حديث الولادة في شكل نزيف شديد عند الحبل السرى أو عند الطهارة وقد يتأخر ظهور الأعراض حتى سن كبيرة عند أقل احتكاك أو خبطة وخصوصا في سن تعلم المشى التى يتعرض فيها الطفل للوقوف كثيرا .

وفي احيان أخرى تبدأ الأعراض بنزيف شديد من الفم عند تبديل الاسنان أو أثناء إحدى العمليات كاستئصال اللوزتين - ولهذا السبب يصر الأطباء على قياس سرعة نزيف وتجلط الدم للطفل قبل اجراء مثل هذه العمليات .

اسخف اعراض الهيموفيليا هي النزيف المفصل ، فنجد المريض وقد تورمت إحدى مفاصلة الهامة كالركبة .. تورما مؤلما يشل حركتها مؤقتا ولكن الدم الذى تكون في المفصل يمتص تدريجيا وتمود الحركة الى طبيعتها الأولى اذا ما حرصنا على منع تكرار النزيف .

وتكمن خطورة الهيموفيليا ليس فقط في النزيف الشديد .. بل انها تتوقف على مكان النزيف قبضة سنتيمترات من الدم في حالة نزف المخ تؤدى الى عواقب وخيمة .

منع زواج المصاب !!

وأهم اساليب الوقاية من هذا المرض الوراثى الخطير هي : انه يجب منع زواج الأنثى اذا كان بمائلتها حالة أو حالات من الهيموفيليا .. وبالطبع يجب منع الذكر المصاب من الزواج - وهذا أسهل لظهور

أعراض المرض عليه ينعكس الأنتى التى تحمل المرض ولا تبدوا عليها
أعراضه .

أما اذا وقع المخطور .. وتنج عنه طفل مصاب فيجب وقايته من
الصددمات والجروح ويقع عبء هذا المرض على عائلته .. خصوصا
أثناء طفله المسمى .. فيجب حمايته من الوقوع وفى مفصلة بالبلاد أو
القطن كما تختار له لعبة من المطاط أو القماش حتى لا تجرحه .

وفى سن الحضانة تنقسم دار الحضانة مع الأهل الصبي حتى توفر
للطفل الوقاية فيجب أن يعرف جميع العاملين بالحضانة حقيقة موقف
الطفل المصاب حتى لا يترك للألعاب الثقيلة التى قد تسبب له الجروح ..
كما أنه لا داعى لعقاب الطفل بالضرب .. وكلما كبر الطفل أدرك حقيقة
موقفه وتسلم هو مهمة وقاية نفسه .

وأصبح الأهل بالآب يبالغوا فى اظهار شدة الاهتمام والقلق امام الطفل
والا اصابه هذا بمنزلة نفسانى شديد قد يؤثر على حياته العادية أكثر مما
يؤثر المرض نفسه .

وأخيرا فان علاج هذا المرض يتوقف على أعراضه وفى حالة الجرح
البسيط ينظف الجرح ويضغط عليه بكمامات نظيفة حتى يوقف
النزيف .. وقد يساعد على هذا رش كمية من البلازما الطازجة التى
تحتوى على المادة الناقصة على الجرح نفسه مما يساعد على تكوين الجلطة .

أما فى حالات النزيف الشديد فيجب تعويض الطفل عما يفقده
من دم ينقل دم طازج اليه . وعند النزيف المفصل يثبت المفصل وينع
من الحركة ثم يكمد بكمامات منلجة لاييقاف النزيف .. وبعد هذا تبدأ
الكمامات الساخنة لتساعد على امتصاص الدم المتكون .

عزيزتى الأم .. ترى من فى نظرك هو الجنس الأقوى .. لا شك
أنك قد غيرت رأيك بعد قراءة هذا الموضوع وصدقت ان الذكر أحيانا
يكون هو الجنس الأضعف .

الخصية المعلقة

تبدأ الخصية برعما صغيرا داخل بطن الجنين وبمضى الشهور يجذبها الى كيس الخصية (الصفن) نسيج دقيق يسير بها داخل ممر يصل ما بين البطن والصفن ، وقرب ولادة الطفل أو بعد ولادته بأسابيع قليلة تنزل الخصيتان الى مقرها الدائم حيث تباشر كل واحدة عملها ، ولكن العمل لن يبدأ قبل اقتراب سن البلوغ حين ترسل لها الغدة النخامية رسائل هورمونية تنشطها حتى تفرز بدورها هورمونات تساعد على ظهور صفات الرجولة في الفتى فيلظ الصوت ويظهر الشنب ويأخذ الجسم الفورمة الرجال ويبدأ الشباب في معاكسة بنت الجيران ولو اقتصر عمل الخصية على هذا لكان شيئا مظهريا بحثا لا يستحق ما يعطيه العلم من أهمية لها . ولكن أهم وظيفة تقوم بها هي تكوين الحيوانات المنوية التي تلتقى مع بويضة الانثى لتعطى أجمل نتاج وأحب - طفل للأسرة .

★ وقد يسأل سائل لماذا خصص للخصية هذا المكان الخارجى من الجسم ولم تبق داخل البطن ، والسؤال منطقي جدا . واجابته ان الخصية تنشط في تكوين هورمونها المنوية اذا كانت درجة الحرارة المحيطة بها أقل بدرجتين أو ثلاث من حرارة الجسم ، وهذا ما يكلفه بقاؤها في كيس الصفن المعرض للجو الخارجى والذي يخلو من أى مواد دهنية قد تمنع تسرب الحرارة منه الى الخارج كما ان وضعها الخارجى يتيح لها حرية من الحركة مما يسهل عليها تفادى الضغط والضربات ، ولو كانت الخصية في جدار البطن أو داخلها لصار ركوب الاتوبيس - مثلا - كابوسا أكثر من الآن بكثير .

سيدتى ، اذا فوجئت يوما وانت تنظفين ابنك بان صفته خالية من

الخصية فإن لهذا أسبابا عديدة أبسطها أن خصية طفلك حساسة بعض الشيء عند أي شعور بالبرد أو باللمس تنسحب إلى أعلى الكيس أو داخل الفناء الصغيرة التي تصل بين الكيس والبطن ، وقد عاق نزولها من البطن تماما ولكن عاقتها ما - كنسيج في غير موضحة - قد عاق نزولها من البطن إلى الكيس حيث كان الطفل جنيئا ، والسبب الثالث هو أن النسيج المقيق الذي كان مفروضا منه أن يجذب الخصية من البطن إلى الكيس قد أخطأ سيره فجذبها إلى مكان آخر كاللفظ مثلا ، أما السبب الرابع فهو عدم تكوين الخصية أصلا .

ويستطيع الطبيب أن يفرق بين هذه الأسباب . فالخصية الحساسة تعود إلى كيسها إذا وضع الطفل في ماء دافئ ، هنا تستطيع الخصية الدفء الذي يحيط بها فتهدئ برفق ودلال إلى مقرها . أما الخصية المعلقة والخصية التي حادت عن مدارها فيمكن معرفة مكانها باللمس حتى تصل إلى النقطة التي يؤلم الضغط عليها وتكون هي الخصية .

ولاربي أن لعدم نزول الخصية إلى الصفن مضار كثيرة فالخصية التي يتأخر نزولها بعد سن معينة ١٢ - ١٤ سنة تفقد - لطول ما بقيت في محيط البطن الساخن - قدرتها على تكوين الحيوانات المنوية . صحيح أن الخصية الأخرى تكفي لخلق عدد من هذه المخلوقات الهامة . إلا أن وجود خصيتين يكون أكثر اطمئنانا للطفل ولأمله فإن إصابة الخصية الباقية بمرض يمجزها - كمضاعفات لالتهاب الغدة التوكفية - قد يؤدي إلى حرمان المصاب من الانجاب وإذا كانت كلتا الخصيتين معلقتين فإن هذا الحرمان يصبح مؤكدا إذا لم تنزلا قبل سن البلوغ . ولن يسلم مثل هذا الطفل من السنة إخوانه في المدرسة والنادي ، فمثل هذه الأخبار تنتشر بسرعة البرق في هذه الأوساط ، ولن أنسى صديقا لنا في النادي الأهلي - وكنا بعد أطفالا - تكب بخصية معلقة ، ولما علمنا بهذا كانت نكبة من السنننا من نكبتة بخصيته وامتنع عن الذهاب إلى النادي بعد اسبوع واحد من سماعنا بهذا الخبر .

ولا ريب أن مثل هذه المعاملة التي قد يلقيها الطفل من زملائه الأطفال فضلا عن احساسه هو نفسه باختلافه عن الآخرين يؤدي في كثير من الأحيان إلى شعور الطفل بالنقص وإلى انطوائه وبالعكس ، إلى سلوكه مسلكا علوانيا حادا حتى يدفع عن نفسه هذا الشعور ، كما أن وجود الخصية في مكان غير طبيعي يمرضها لاصابات كثيرة لعدم سهولة حركتها .

وعلاج الخصية المعلقة يختلف باختلاف أسبابها . فإذا كان السبب خصية حساسة فتترك وشأنها فسوف تعود إلى مكانها الأصلي في فترة قد

تطول وقد تقصر ، ولن تزيد عن خمس سنوات . أما الخصية التي سد أمامها طريق النزول أو سحبها الخيط الدقيق الى غير مكانها فعلاجها أما الهورمونات أو الجراحة فيعطى الطفل هورمونات الفدة النخامية وقد تستطيع هذه الطريقة ان تنزل الخصية ولكن لها بعض المضار كان تسبب بلوغا مبكرا - مؤقتا - للطفل .

أما طريقة العلاج الأخرى فهي سحب الخصية جراحيا الى مكانها الاصل وريطها فيه حتى تعتاد هذا المكان ويجب ان تكون العملية في سن مبكرة يقترح لها الأطباء حاليا خمس سنوات - واضعين في حسابهم الضرر الذي يصيب الخصية كلما زاد بقاؤها في مكان غير منسوب لها أكثر من ذلك .

سيدتي - اذا لاحظت ان كيس طفلك خاليا فلا تترددي في عرضه على الطبيب حتى يرى رايه فيه . وغالبا ما يكون السبب بسيطا وهو الخصية الحساسة . اما اذا كانت الخصية معلقة أو في غير مكانها ، فسوف يحدد لك الطبيب نوع العلاج وموعده وتنتهى الحكاية بسلام وهندو . .

مشاكل الطفل النفسية

الطفل .. والسرقه

من منا لم تستهوه وهو طفل صغير سلسله والده !! او ساعه اخيه الاكبر فحدثته نفسه باخذها يلعب بها قليلا او كثيرا .. ومن منا لم يلفت نظره وهو لم يزل بعد في أولى سنتينه ودراسته أستيكه او قلم زميله فراودته نفسه أن يقتبسها ويعيدها تانيا أكاد اجزم اننا جميعا قد شعرنا بهذا الشعور ، وان منا من أصابته سعادة شديده بمغامرة انتهت باستيلاء على غنيمه وسيطه ثم لم يشمر بتأنيب شديد للضمير بعد أن مرت بسلام والحمد لله أن المغامرة لا تتكرر كثيرا وان نتائجها مأمونة المواقب في الغالب ولعل مرتكبها لم تخطر بباله فكرة أنها سرقة أبدا لا قبل ولا أثناء ولا بعد الحادثة ولكن المجتمع يتيح باللصوص محترفين وهو : حين يرى ابنه وقد جرب هذه - الجنحة يخشى كثيرا أن تتطور الى ما هو أبعد من ذلك .

ولكن السرقه لا تكون ذات معنى اذا حدثت في فترة ما بعد سنين السادسة . أما قبل ذلك فهي تكون بحسن نية شديده ، فالطفل لا يعلم كثيرا عن حدود الملكية الشخصية وكل ما يعرفه أنه رأى شيئا جميلا وهو يجب أن يمتلك هذا الشيء لعبة كانت أو شيء آخر .

وعلى الأم هنا أن تفهمه انها ملك لي فلان مثلا يود ان يلعب بها الآن : فلن تتركها له ونهتم بها عندنا من لعب أو انها سوف تشتري له لعبة مثلها في العيد : وننسى الحكاية وينساها الطفل .

أما بعد هذه السن فلا شك ان الطفل العادي الذكاء أصبح يعلم ما فيه الكفاية عن الملكية الفردية . والطفل السارق في هذه السن اربعة انواع .

النوع الأول :

هو طفل غير محتاج ولكنه يسرق أشياء صغيرة قد تكون متوافرة لديه ، كالمطالبي الذي تمود سرقة أقلام زملائه مع أن والده قد وفرا له أدواته الكتابية جميعا . مثل هذه السرقات لا معنى إجرامي فيها . والباحث في جذور نفسية مثل هذا الطفل : يحثه طفلا يحاول بشريرته أن يصبح أكثر استقلالا عن والده في سن ما بعد السابعة وهو ان لم يجد المهارة الكاملة أو الظروف الملائمة لتكوين صداقات خارج أسرته يشعر بالوحدة والإحباط وكأنه في صحراء مقطره سيبحث عن وسيلة لظروف أو التفوق أو كسب صداقات أخرى ولعل هذا يفسر كيف أن الطفل يستعمل ما ترك من نمرود أو حلوى لكسب صداقات جديدة لتوزيعها على من حوله من أطفال أكثر من استعمالها لنفسه .

مثل هذا الطفل يحتاج إلى مزيد من الحنان المنزلي والتشجيع على الاشتراك في أحد النوادي أو الساحات الشعبية حتى يكتسب مزيدا من الصداقات بطريقة أسهل وأكثر معقولة من السرعة ما يعطيه تفوقه الرياضي من ثقة وسعادة . ولا مانع من إعطائه مصروفا يوميا في هذه السن حتى يزداد إحساسا بشخصيته وتفرد .

وحيث تكتشف مثل هذه المبركات البسيطة يحسن أن يناقشها الوالدان مع الطفل بصراحة تامة . ومن الطبيعي أن يرد الطفل ما أخذه إلى أصحابه ولا مانع من أن يساهم الوالدان في تغطية موقف الطفل . . . تكلمة المبلغ . . . إذا كان قد نفق أو باعدها لعبة تماثل التي اقتبسها حتى . . . بعيد . . . اهداها إلى المجنى عليه . ولكن يكون هذا تواطؤا من الوالدين بقدر ما يكون حلامة على اهتمام بالأخذ ابنتها أي شيء لا يخصه . وبأنهما على استعداد لتلبية طلباته ما دامت في حدود المعقول .

★ وأنصح بعدم الضرب أو التشجيع على الإيذاء بين أفراد العائلة ، فقد يخلق هذا جروحا لا تندمل في شخصيته تؤدي إلى أثر عكسي تماما .

النوع الثاني :

هو طفل يسرق وهو يظن أن ما يفعله هو ضرب من ضروب البطولة . وهذا موضوع أعقد بعض الشيء . . . ومن أهم أسبابه الصحية السيئة ، فالطفل وسط صحة من الضحية الأشقياء ، قد يفعل أي شيء ليحتل مكانا محترما بينهم ، وكثيرا ما يكون هذا بالاشتراك معهم في سرقة بسيطة . أو منوسطة . من أقاربه أو أصدقاء أسرته . والحل الجذري هنا هو

إبعاده عن هذه الصحبة في أسرع وقت .. وبطريق غير ظاهر كان ينقل
من المدرسة الى مدرسة أخرى مثلاً .

★ وقد يساهم في الاكثار من هذا النوع من الأطفال أفلام المخامرات
المعجبة التي تملأ دور السينما وشاشات التلفزيون في عهدنا هذا والتي
كثيراً ما تصفى على عامة اللص هالات البطولة .. لذا يحب الحذر كثيراً
قبل أن يذهب طفلنا معنا الى السينما أو يشاهد الفيديو .

الطفل .. طويل اللسان

انفعل الأب وهو يشاهد احدى مباريات الكرة فى التلفزيون فصاح منددا بأحد اللاعبين بكلمة خارجة ونال هذا الوصف استحسان الجميع .

واستأثرت الأم من تفصيل الحياض لغستانها فلغظت لفظا غير مؤدب لقى موافقة من صديقتها ، وفى يوم من الأيام وعلى مرأى ومسمع من الضيوف صاح الطفل الصغير بنفس اللفظ ، فبهت الجميع وتساءلوا من أين أتى بهذه الكلمات البذيئة ؟

ثم اذا بالأم تسحب الطفل خارج الصالون وتضربه ضربتين قويتين على وجهه ، ولا ريب أن الطفل المسكين قد سأل نفسه عن سبب ضربه لكلمة قالها والده وقالتها والدته - مثله الأعلى - ولعله قد تعجب من هذا المجتمع الظالم الذى يكيل بكيلى .

الطفل طويل اللسان مشكلة كبيرة بالنسبة لاهله وهم لا يستطيعون البقاء محايدين أمام ابهم البذئ خوفا من تطور سوء أخلاقه من اللفظ الى الفعل ومن اتهامهم بالأفعال فى تربيته ، وطول اللسان مشكلة لها ثلاثة أطراف ، الطفل والمجتمع والأهل .

طريقة التقليد :

الطفل فى السنة الثانية من عمره يتعلم أشياء كثيرة جدا عن طريق التقليد . فهو مثلا حين يدخل عيادة الطبيب يمسك بسماعته ويحاول السماع بها وقد تعجب اذا لم يسمع شيئا الطفلة الصغيرة تلاحظ أمها

وهي ترتب السرير فتحاول مساعدتها في ترتيبه . وأول معلم للكلام في حياة الطفل هم أهله . فهم ان تكلموا الانجليزية تكلمها وان تكلموا الصينية نطق بها وان لفظوا لفظا بذنيا رددته - دون ان يفهم معناه - وهذه هي أولى مراحل الطفل طويل اللسان يتوقف تطور الحالة على معالجة الموضوع في أول مراحل ، فهناك أهل يضحكون جدا ويسعدون عندما ينطق الطفل بأحدى هذه الكلمات وهذا يشجعه كثيرا على ترديدها وترديد غيرها .

★ والصنف الأول من الأهل هو من يعنف الطفل بشدة عند ترديده لفظ بذى، بل قد يضربه موجعا قاسيا، أن الأهل مصدر هذا اللفظ . فالطفل لا يكون كلماته بقراءة مختار الصحاح بل بالاستماع الى أهله وسكان البيت كلهم بما فيهم الشغالة ، وقد تنجح هذه الطريقة ولكنها غالبا ما تفشل ، فالطفل يبدأ في استعمال اللفظ كسلاح لاثارة الاهتمام ، حتى ولو أدى هذا الأمر الى الضرب .

★ أما الصنف الثاني من الأهل فهو من يتحاشى التلفظ بمثل هذه الألفاظ على الأقل أمام الأبناء . فإذا ردد الطفل أحدها في يوم من الأيام تجاهلوه تماما وان لم يفد التجاهل خاطبوه في هدوء وتمقل قائلين :

هل سمعنا نردد هذه الكلمات قبلا ؟ طبعاً لا . فهي كلمات لا تليق بالأشخاص المهيئين مثلك . وان لم يفد هذا تنتقل الى المرحلة التالية بحرمانه مما يحب . كالفسحة أو الشيكولاتة مثلا . وإذا لم يفد اللين كل هذا ، فلا مانع أبدا في آخر الأمر من علقه ساخنة . مع البحث عن المصدر الذي أتى منه الطفل البرى، بهذه الكلمات كالشغالة مثلا والبدء . حتى يصل الى مرحلة جديدة وهي مرحلة المدرسة . المجتمع الجديد الذي يجمع كل المستويات الحلقية .

حب الاستقلال :

قضى من السادسة تبدأ مرحلة حب الاستقلال . وفيها يكون الطفل بعض الماديات التي قد تكون مستهجنة كان يشتم ، وكان يجلس على المائدة بدون غسل يديه ، وقد ينس وجهه في الطبق حين يأكل وهو لم يكن يفضل هذا من قبل . وهو حين يتصرف مثل هذه التصرفات يعلن عن حقه في تكوين الشخصية التي يعتقد أنها تناسبه بعيدا عن تلك الشخصية التي كوتنها رعاية والديه ونصائحهما وهو حين يثور على ما اكتسبه من والديه -

ومنه أدب اللفظ - فهو ينور لمجرد الثور حتى يؤكد استقلاله عن والديه .
ومتى تأكد من هذا فإنه سوف يعود الى طبيعته القديمة التي تكونت
بتوجيهات الأهل والتي حفظها تماما في عقله الباطن ورعاها - والا لما تار
عليها ..

أما في المدارس فالموضوع يختلف . هناك نوعان من الألفاظ . قد
يستعملها الطفل بعد دخوله الدار .. أولاها هي الكلمات البذيئة . فقد
يسمع هذه الكلمة من أحد نجوم المدرسة من التلاميذ ويرى أعجاب الباقيين
بها وبقاتلها ، فيردها بحذر وتردد مع بعض زملائه . ولكنها قد لا تغطي
الأثر فيقرر تجربتها في محبته المنزلى . كتجربة كيميائية - حتى يرى رد
فعلها فكيف يكون الحل ؟ يجب أن نفهم معناها - قدر المستطاع ونقول
له .

لا مانع أن تعرف هذه الكلمة فكنتا - نعرفها - ولكنها لا نردها .
ولهذا لا يجب أن نردها فهذا من سوء الأخلاق . ولكن المشكلة هنا قد
تكون من الدار فإن الطفل قد مضطرب الى استعمال بعض هذه الكلمات
الفوية - كسلاح في هذه الغابة المليئة بالكواسر من الأولاد . ومن رأيي
السماح له بهذا - عند الضرورة فكنتا تلاميذ وكنتا لاحظنا أن الطفل الذي
لا يرد على سخافات زملائه قد يوصم بينهم بالجهن مما يشجعهم على
التمادي .

كلمات خاصة :

والنوع الآخر من الألفاظ التي يستودها الطفل من مدرسته هي
نوع من الكلمات الخاصة التي قد يستعملها هو وأخوته . وأذكر أني حين
رجعت بعد أول يوم من الدراسة من مدرسة المنيرة الابتدائية بشوارع
المتنديان قد فاجأت أبي وأمي بكلمة هاووا وكلمة جرى أيه ياد !! ومنزل هذه
الكلمات حلها بسيط جدا . وما قد حدث لي - وهو ما يجب أن يكون -
انهما تجاهلا هذه الكلمات تماما وبعد بضعة أيام قالا لي أن هذه الكلمات
يحسن جدا وقف استعمالها على المدرسة والتلاميذ وليس من المستحب
التلفظ بها في المنزل . وقد كان - أخذت أرددها بضعة أسابيع أخرى
بالمزلة حتى مللتها فهي لم تجذب الانتباه . ولم أجد أحدا غيري يرددها
فاوقفتها على الوسط الذي يفهم ويقدر معناها - وهو المدرسة .

الطفل المؤدب

وبعد يا سيدي :

من هو الطفل المؤدب ؟

★ حل هو الذي يفهم معنى الكلمات الخارجة ويعلم متى يجب أن يمتنع عن التلفظ بها ومتى يحق له استعمالها دفاعا عن نفسه . أم هذا الطفل الساكت الذي قد نصفه بأنه كاللاك . . وهو مع هذا يطوى بين جنبااته نفسا هيابة غير منطقية تعوقه عن التعامل مع غيره من الأطفال ؟ .

اعلمى أنه كى نجنب طفلنا التلفظ بالخارج من اللفظ علينا أن نعطيه المثل الصالح أولا ، ثم نعالج أمره بالحزم الشديد ، وأن نعليه الحنان الكافى حتى لا يلجأ الى الألفاظ البذيئة كوسيلة لجذب الاهتمام . .

ولا تشجيمه ولا تضحكى له عند التلفظ بها . . .

الطفل ٠٠ وحقائق الجنس

اجتمعت العائلة الصغيرة السعيدة على مائدة الافطار - أب وأم شابان وطفل برى، يصر على الافطار معها . انتهى الافطار والتفت العائلة الصغيرة فى الصالة حول فنجان الشاى الساخن اللذيذ ومضى الأب والأم يرتشفان الشاى فى سعادة وهنىء . واطمئنان الى أن اقتحم السكون صوت طفليهما الصغير بسؤال برى: الأولاد ييجو ازاي يا ماما؟! ..

برد الشاى فجأة وزهل الأبوان وتمنيا أن تنشق الأرض وتبتلعهما فى هذه اللحظة ولكنهما بقيا فوق ظهر الأرض يواجههما هذا السؤال المحرج .

ولكن ما وجه الاحراج فى مثل هذا السؤال ؟ .. ان ما يميز الانسان عن الحيوان هو حب الاستطلاع والتساؤل ، وتنمو هذه الموهبة عند الطفل سريعا وتظهر رغبته فى معرفة كل ما يدور حوله بما فى ذلك كيف جاء ! أو لعل أهم ما فى ذلك ، هو كيف أتى الى هذه الدنيا وتبدأ اسئلة الطفل حوالى السنة الثالثة من عمره وهى مرحلة ليه ؟ وهو اذ يسأل الأم لماذا تمطر السماء ، أو لماذا يتبع الكلب فانها تعتبره سؤالاً عادياً . وتجب عليه بطريقة طبيعية وغير منفصلة . أما اذا تطلع الى معرفة كيف أتى الى الوجود أو تسأل عنها فانها قد تخرج وتنجل من الاجابة ، فالطفل يريد أن يعرف ما يتعلق بالملاقات الجنسية مع أن المسألة بالنسبة له كانت مجرد حب استطلاع بسيط برى جدا .

ونعود الى قصصنا .. وضمت الأم فنجان الشاى على المائدة - بعد أن سكبت نصفه وقالت لابنتها لقد وجدناك على باب الجامع .. فسكت الطفل قليلا ثم سأل اذن لماذا تزوجتما ؟!

لقد أثبتت التجربة أن حكايات الجامع وغيرها أصبحت لا تقبل على علاتها من الطفل فهو وإن بدأ عليه التصديق - فإنه في الغالب قد ينتابه الشك أنه قد ضل بطريقة أو بأخرى ، ولعل رغبة الكثير من الأهل في عدم الخوض في هذه المسألة تعود إلى أكثر من سبب . فقد ينظر أهل الطفل أنفسهم إلى الجنس كشيء قذر - بسبب ما لقنوه هم أنفسهم من مبادئ خاطئة في طفولتهم وبرائته . أو أنهم يعتقدون أن الحديث في مثل هذا الموضوع سوف يقلل من احترام الطفل لهم . ولكن لا يهز ثقة الطفل من أهله واحترامه لهم مثل شعوره بأنهم يكذبون عليه .

الحقيقة أن الطفل سوف يتعلم حقائق الجنس أجلا أو عاجلا . فمن الأفضل أن يتلقاها عن أب وأم عاقلين مثقفين يقدمان له الحقيقة بصورة مبسطة . . بالتدريج فينمو الطفل وقد كون فكرة نظيفة عن الجنس منذ صغره . وهذا أحسن وأفضل بكثير من أن يلحق هذه المبادئ عن زميل له في المدرسة أو عن خادمة تقدم له الحقائق الجنسية بطريقة مشوهة . وقد ينكر هذا على حياته . عندما يشب ، فالفتى أو الفتاة المنحرفان قد يكونان ضحية تعليم خاطئ من معلم جاهل . فلا تضطري ابنك يا سيدتي للشرب من ماء ملوث ما دام كان هناك مصدر الماء النقي - هو أنت وزوجك .

الإجابة السليمة :

بعد هذا يبدو لي أنه من الممكن أن تحدث بعض التعديل في قصتنا ، فبعد أن استمعت الأم إلى سؤال طفلها ، ابتسمت في هدوء وقالت له أنت تعلم يا بني أن الدجاجة ترقد على بيضها وتدفئه حتى يفقس وتخرج منه أفراخ صفراء . ولكن الأم تحتفظ بابنها الصغير في مكان أكثر دفئا وأمانا . وهو بطنها ويبقى الطفل في بطن أمه تسعة شهور حتى يصبح قادرا على الاستقلال بنفسه فيسمح له بالخروج يجرب حظه في هذه الدنيا .

انصت الطفل إلى إجابة أمه في هدوء واقتناع ثم سألها وكيف يدخل الطفل في بطن أمه ؟ فردت الأم بنفس الهدوء . . يدخل الطفل يا بني كبذرة صغيرة يضعها الأب في بطن الأم وتنمو هذه البذرة بالتدريج ويأتي ذكر عضو الأب في مرحلة تالية .

أما إذا سأل عن كيف ومن أين يخرج المولود فلنقل له من بطن الأم . . وقد تجد بعض الأمهات حرجا شديدا في شرح هذه الحقائق لطفلها ولكن لكي يخف هذا الحرج يجب أن تتأكد من أن سؤال طفلها كان بريئا تماما . . وانها أن لم تقدم له الحقيقة نظيفة ومبسطة فقد يتعلمها قدرة ومعقدة .

وعند اقتراب البلوغ يجب أن تغطي الفتاة فكرة مسبقة عن التغيرات التي سوف تحدث لها عند البلوغ مثل الحيض ونمو الثديين والتغيرات في شكل جسمها • ويجب أن يعلم الفتى بما سوف يحدث عند بلوغه من تغيرات في صوته وحجم جسمه وأعضائه •

وفوق كل هذا يجب أن يرى في العلاقة بين والديه مثلا أعلى لا يمكن أن يحدث من سعادة حين يمتزج الجنس بالمحب والتفاهم – وهما فقط يحس بأن الجنس شيء نقي وكيف لا وقد أدى الى تكوين عائلة متفاهمة متحابّة ، كان هو أغز نتائج لها •

ان الجنس هو اصل الحياة فكيف نخجل من أصل الحياة • علموا أولادكم بمقائقه النقية وبينوا لهم متى يكون نظيفا محبوبا وكيف يصبح شيئا مكروها ، ودعوهم يواجهون الحياة منسلحين بالأخلاق القومية المبنية على حقائق واضحة يشبون أقوياء الخلق لا يهتزون أمام عواطف الفساد والاغراء •

الطفل والشذوذ الجنسي

انتحت بي السيدة جانباً وعلى وجهها علامات قلق وتفكير ، وسألتني سؤالاً لم أكن أتوقعه أبداً .. فقد تعودت على أسئلة في التغذية وفي التعليم ضد الأمراض وكان أقصى ما سمعت من أسئلة متحررة هو سؤال كيف نصح لايننا بحقائق الجنس ولكن سؤال اليوم أريكني كثيراً حتى أنني استغرقت في التفكير فيه وقتاً أطول مما أخذتني الموضوع كتابة .. لقد قالت لي الأم القلقة أن ابنها سوف يدخل المدرسة في العام القادم ومضت تسألني عن خطورة تعرضه لضحايا الشذوذ الجنسي الذين قد يكونون معه بالمدرسة ، المشكلة قائمة والخطر موجود والسؤال في محله تماماً وهو لا يجب يرد في إذعان بعض الأهل حين ينطلق ابنهم من مجتمع المنزل المقم إلى المدرسة تجمع كل الأوساط الأخلاقية بكل محاسنها ومخاطرها ، ومنها الشذوذ الجنسي الذي يصيب حوالي ١ ٪ من تعداد السكان ذكورا وإناثا .

وقد يقول البعض أن الموضوع لا يهم طبيب الأطفال بقدر ما يهم طبيباً يختص بعلاج فئة أكبر سناً ، ولكن الموضوع يعود لطبيب الأطفال والعائلة في المقام الأول . فالوقاية منه أهم كثيراً من العلاج وأسهل .

● تنقسم حياة الإنسان الجنسية إلى ثلاث مراحل أولها هي الاهتمام بالنفس :

وتبدو في صورة مداعبة الطفل لأعضائه التناسلية أو فتحة الشرج وتستمر حتى حوالي السنة السادسة . والمرحلة الثانية هي الاهتمام بالمثل ، فالذكر يهتم بالذكر والأنثى بصديقتها الأنثى .. ويكون هذا فيما بين السادسة والبلوغ . أي أن هذه المرحلة تبدأ عند سن دخول المدارس .

● **أما المرحلة الثالثة** فهي مرحلة الاهتمام بالجنس الآخر وتبدأ مع البلوغ ، وهي مرحلة مفهومة وطبيعية جدا .

● ولنبدا حديثنا عن المرحلة الثانية ، مرحلة الاهتمام بالمثل . وهي تبدو في صورة ميل الفتى الى اللعب مع زملائه الفتيان كما نرى في المدارس ، وقد يأخذ هذا الشكل تكوين الشلل والجيش - التي يحارب بعضها بعضا متخذين لكل شلة أو جيش زعيما أو قائدا ، وقد يصل الأمر في بعض الأوقات الى مداعبات لفظية جنسية . أو الى - وهنا المهم - الى مداعبات للأعضاء الجنسية أو حتى الى ما يشبه عملية الشنوذ الجنسي ويكون هذا مجرد اللعب والمصادفة وغالبا ما يصدر عن حب استطلاع أو تقليد - للعائلة التي يسكن كل أفرادها حجرة واحدة - . ولكن مثل هذه الألعاب لن تؤدي الى وقوع الطفل فريسة لشنوذ جنسي حتى أنني أنصح الوالدين اذا اكتشفا مشكل هذه الألعاب عن أولادها ألا يظهرها شعورا بالرعب والتأنيب ، قد ينمكس على طفلهما والمتنوع مرغوب دائما ، ومثل هذه الألعاب تحدث في نسبة عالية نسبيا ، في الأطفال ٢٠ - ٣٠٪ واحيلكم الى الدكتور كنزى صاحب التقرير المشهور عن الجنس عند الرجل .

● ولكن الطفل يصاب بالشنوذ الجنسي اذا وقع تحت تأثير أحد عاملين : أولهما الوراثة ولا داعي للمعجب من هذا ، فكما يرث الطفل المصيبة أو الهوة ويرث الذكاء أو الفباء من والديه ، فهو يرث هذا الميل نحو الجنس الممثل من أحد الوالدين . وثاني هذه العوامل هو الحاجة الشديدة الى الحنان والاهتمام .

والوراثة تلعب دورها في الإصابة ، فقد وجد الباحثون ان الاهتمام بالمثل يكون في حالات التوائم . فالتوأمين المتشابهان اللذان نتجا عن بويضة واحدة - أي من يرثا نفس الصفات من الأب والأم - تكون نسبة تعرضهما معا للإصابة بالمرض أكثر كثيرا من نسبة إصابة التوأمين غير المتشابهين اللذين نتجا عن بويضتين .

● أما السبب الآخر فهو مجموعة من العوامل العائلية والاجتماعية فقد ينشأ الطفل الذكر على حب شديد لجنسه متأثرا بوالد قوى الشخصية تمحو شخصيته وجود أمه وأثرها فيه ، والعكس بالنسبة للفتاة أيضا . ويجب ألا ننسى اننا نتكلم عن المرض في الجنسين .

● ومن ناحية أخرى وجد ان الأطفال الذين يفترقون الى الحنان المائل والاهتمام المنزلي يكونون أسهل وقوعا بين براثن الداء في صورة شخص يقسم لهم الاهتمام والحنان الذي افتقدوه حتى اذا فكر في استقلال موقفه

كان صعبا على الطفل الرفض حتى لا يضع ما اكتسبه من عطف واهتمام ، وهو قد يقدم على ما يفعل بدون أى رغبة منحرفة ، وإن صارت في يوم من الأيام عادة متصلة .

وقد يؤدي افتقاد الطفل الى الحنان الى ارتداداه نفسيا الى مرحلة الطفولة . فكما يحدث أحيانا من عودة الطفل الى امتصاص ابهامه والتبول الا ارادى عند دخوله المدرسة فانه قد يرتد جنسيا الى مرحلته الأولى الجنسية حين كان يجد اهتماما أكبر في أعضائه التناسلية وشرجه فيسهل وقوعه ضحية للانحراف .

ولوقاية طفلنا من الإصابة بهذا المرض - وهو مرض وليس مجرد انحراف يجب أن نهيب له جوا عائليا مستقرا يسود التفاهم بين أفراد ، وحنانا ورعاية كاملة ، وأن نتخير له الأوساط التي يختلط بها مع بعض النصائح والتحذيرات التي تتعلق بمثل هذه العمليات .

اما بالاستمانة بالدين لتحريمها أو بأنها تسبب أمراضا وما الى ذلك حتى يصل الطفل الى سن يميز فيها العلاقات الخاطئة والعلاقات الصحيحة ووضع كل منها في المجتمع الذي يعيش فيه .

العلاج الطبي :

أما العلاج فيبدأ بالاعتناع بأن ما نواجهه هو مشكلة طبية وليس مشكلة أخلاقية ، ويجب أن يكون تحت اشراف طبيب ، على أن يكون تناول المصاب بكل حرص وتفهم ، وعلى أن نجنبه الوسط الذي كان يقضي فيه معظم وقته وأن نملا فراغه بالنشاط الديني والبدني كالرياضة مثلا حتى نبعده عن أحلام اليقظة ، والتفكير فيما حرم منه . وتفيد المناقشة المباشرة الصريحة بين الطبيب والمريض في إبعاد كثير مما يدور بذهنه من احساس بالذنب أو ما يتعلق بفكرته عن قدرته على الزواج ، عندما يصل الى هذه السن ، على أن نصحجه أثناء العلاج على اختلاط بالجنس الآخر حتى يكتشف مباحج أخرى في الحياة . ولكن هذا بدون أن تفرض الاختلاط عليه فرضا ، فقط تعطيه الفرصة وترك الباقي للزمن والعلاج .

ولن يقيد هذا كله ما لم نحسن واقعه العائلي من ناحية الاستقرار والمعاملة الحسنة فقد يكون نقصها هو السبب الأساسي لاصابة - أو اصابتها - بالمرض .

● ولعل في هذا المقال قد أوضحت بعض النقاط عن مرض قديم قدم الأزل أصاب كثيرين من المذمورين بل ومن المشهورين ، تشاكوفسكى ، سقراط بل والمهدة على الراوي - الاسكندر المقدوني .

ضعف الشهية عند الطفل ..

ابنى نفسه مصدودة يا دكتور .

جملة سمعتها من امهات مرضى أكثر مما سمعت « صباح الخير »
والواقع ان مشكلة الشهية عند الأطفال تقلق بال الكثير من الامهات لانها
من المشاكل المزمنة التي تطول « وقد يصعب » علاجها .

وشهية الطفل تتوقف على حاجة جسمه للغذاء . فهي تزيد في السنة
الأولى من عمره لانه ينمو نموا سريعا في هذه الفترة . فالطفل في الشهر
الأربعة الأول يتضاعف وزنه . وفي نهاية السنة الأولى يكون قد أصبح
ثلاثة أضعاف وزنه حين يولد . وفي هذه السنة تكون شهيته قوية عادة
لكي يتناول الغذاء الكافي لهذا النمو السريع . ولكن نمو الطفل لا يستمر
بهذه السرعة مدى الحياة والا أنجبنا جيلا من العمالقة ، لانه بعد السنة
الأولى يبطئ بحيث لا يزيد وزنه أكثر من ٢ كيلو سنويا أى ٨ جرام
يومية ، ومع البطء في النمو تقل حاجة الجسم الى الطعام وتقل شهية
الطفل عن السنة الأولى . ولو استمرت شهيته كما كانت في أول عام
من عمره لتحول ابنك يا سيدتى الى وحش كاسر .

★ ★ وأسباب ضعف الشهية ثلاثة :

١ - أسباب مرضية : فالطفل المريض ينزلة شعبية او مموية او
غيرها من الامراض يصاب بضعف مؤقت في شهيته ، ولعل هذا حماية
له . فالطفل المريض تتأثر كافة أجهزة جسمه بالمرض بما فيها الجهاز
الهضمى . وفي قلة شهيته للطعام راحة له طوال فترة المرض وبإنتهائه
المرض تعود شهيته الى ما كانت عليه .

٢ - أسباب طبيعية : من الطبيعي جدا أن تقل شهية الطفل إذا تناول الحلوى أو أى طعام آخر بين الوجبات . ومن الطبيعي أيضا أن تقل شهيته إذا لم تعطه الفرصة لجوع . . كان تقدم له الوجبات في فترات متقاربة جدا

٣ - أسباب نفسية : وهي تشكل الغالبية العظمى من حالات فقد الشهية . وهي أيضا الحالات التي تحتاج لتعاون كامل بين الأم وطبيبها . والمشكلة هنا لها سببان : الأم والطفل .

(أ) الأم : تفاجأ الأم بعد السنة الأولى من عمر طفلها بأن كمية الأكل الذي يتناوله طفلها قد قلت عن ذي قبل . وكذلك تلاحظ تباطؤا في زيادة وزنه . والسبب هنا يكون طبيعيا عادة . فوزن الطفل يزيد بمقدار ٨ جرام يوميا في السنة الثانية من عمره وهي زيادة لطيفة جدا لا تلاحظ ، كما أن شهيته تقل لقلة حاجة جسمه الى الغذاء إذا ما قورنت بحاجته اليه ابان السنة الأولى من عمره ، كما ان التسنين يصبح مشكلة متعبة للطفل في سنته الثانية . فتتوتر اعصاب الأم بسبب :

★ القلق والاهفة على طفلها ، والخوف عليه من الضغط والأمراض التي قد يساعد عليها ضعفه .

★ الغضب من هذا الكائن الصغير الذي يتجاهل ما تقدمه له من طعام بعد المجهود الذي بذلته لتحضيره ويكتفى بأن يشبع بوجهه رافضا .

★ القلق مما يقوله زوجها أو أمها - أحيانا حماتها - بسبب ما قد يصيب طفلها من ضعف إذا لم يأكل جيدا .

فتقع نتيجة لذلك في الأخطاء التالية :

١ - الإلحاح والتوبيخ والرشوة لطفلها كي يأكل .

٢ - تصر على أن تعطيه الأكل الذي يوافق مزاجها هي ولا نعترف بأن لطفلها الحق في اختيار الطعام الذي يحبه ويرضاه .

٣ - تحكم على شهيته بالمقارنة الى ما كانت عليه في السنة الأولى من عمره .

(ب) من ناحية الطفل : يبدأ في السنة الثانية من عمره احساسه بذاته وبأن له شخصية تريد الاستقلال عن حولها ، ويحاول اثباتا لشخصيته التحكم في مقدار الأكل الذي يتناوله وفي أنواع الطعام وأشبعه بالملوك التركي الذي لم يجد طريقة لاثبات شخصيته الا أن يأتي ببعض

الطفل المملوءة بالماء في الشارع ويقول للمارة اشرب من دى ، ولا تشرب من دى . فالطفل فى هذه السن يقول : أكل من دى ، ولا أكل من دى .

مثل هذا الطفل - وللمجرد اثبات ذاته - قد يقرر عدم أكل أنواع معينة من الطعام أو أكل نوع آخر . وقد يقرر تناول جزء صغير من الوجبة وجزء كبير من وجبة أخرى .

هذا الطفل يزداد عنادا وتقلبا فى شهيته اذا ما أحس بما يصيب أمه من توتر وعصبية بسبب رفضه الطعام . فهو يحس بأن امتناعه عن الأكل قد جعله محور اهتمام العائلة - وهذا هو ما يريد - ولهذا فسوف يستمر الرفض والدلال . أضف الى هذا أن استعمال الضرب والتأنيب أو الشتم على أنواع الطعام يجعل من جلوسه الى المائدة محنة مفزعة تتكرر ثلاث مرات يوميا وهذا الشعور يكفى لذهاب أى شهية لدى الطفل .

كيف تتغلب على ضعف الشهية عند طفلنا ؟

١ - التأكد أولا من ان ليس هناك سبب مرضى لضعف شهيته فانه يجب علاجه فورا .

٢ - يجب على الأم أن تعلم ان شهية الطفل - ونموه - يقلان طبيعيا بعد السنة الأولى من عمره فلا داعى للوهم والاضطراب .

٣ - شهية الطفل عادة متذبذبة ومتقلبة فهو يصاب بضعف مفاجىء فى شهيته قد يستمر أسبوعا أو أكثر ثم يعود الى حالته العادية . كما أنه قد يحب نوعا من الطعام فترة ما ثم يكرهه فترة أخرى .

٤ - تختلف الشهية وسرعة النمو من طفل الى آخر فلا داعى للمقارنة بين طفلك وطفل الجيران . السمين الأحمر الحدين . فالهم الصحة وليست السمنة .

٥ - لا تحكمى على طفلك بأنه يأكل أكلا أقل من كفايته الا بعد أن تزييه وتجدى أنه لا يزيد فى الوزن بالقدر الكافى وهو ربع كيلو كل شهر بعد السنة الثانية .

٦ - لا تناقش مسألة الأكل ولا تعطى أهمية أمام الطفل .

٧ - لا تحاولى ارغامه على الأكل بالتهديد أو بالضرب ولا تحاولى ترغيبه بالرشوة والمحايلة بل ضعى الأكل أمامه على السفرة من ٢٠ - ٣٠

دقيقة يأكل ما شاء .. ثم ارفعي الباقي بدون تطبيق . ويستحسن أن تكون كمية الاكل صغيرة ومقسمة بطريقة لطيفة وجبذا لو تمود الاكل بمفرده في سنٍ ميكره . نعم سوف يخطئ التصرف في بادئ الامر ولكنه سوف يتعلم بمضى الملة .

٨ - اعترفي أمام طفلك بحقه في أن يختار الاكل الذي يحب ما دام الطعام مفيدا - ولا داعي لاجباره على تناول طعام لا يحبه ما دام هناك بديل له .

٩ - امنعيه من تناول الحلوى أو أى طعام آخر قبل الطعام بساعتين .

١٠ - ممكن مساعدة الطفل الضعيف الشهية ببعض المقويات التي تموض النقص في غذائه طوال فترة العلاج .

١١ - في الحالات المستعمية المزمنة ، دعي طفلك يتناول الأغذية التي يحبها فقط بدون الحاح مدة ٣ شهور . بعدها نجد أن معدته قد صارت تتقبل بل وتطلب الأكل الآخر بالتدريج .

ان ضعف شهية الطفل هو مشكلة تخلقها الأم القلقة وينميها الطفل الذي يجد في قلق الأم وسيلة ناجحة لاشباع رغبته في ابراز شخصيته للعالم الصغير الذي يعيش فيه . وعلاجها هو هدوء الأعصاب والصبر . والتفهم الكامل للجنور النفسية لهذه المشكلة وأخيرا تقى يا سيدتى بأنك لو تركت الحرية لطفلك ليأكل فسوف يتناول ما يحتاجه جسمه .. ولن يموت جوعا .

التخلف العقلي .. وزواج الأقارب

طرق الوالدان باب الطبيب وهما يحملان صغيرهما .. وكانت الشكوى هي تأخر الطفل في الكلام والمشي .. ومع هذا فقد أسقط في يد الطبيب .. فالطفل مصاب بالتخلف العقلي .. والعلاج ربما يكون محدودا .. ولكن الأجدى هو الحديث عن الوقاية لأطفال الآخرين .

ولنبدا حديثنا من البداية الصحيحة .. أى الحديث عن المخ .. معجزة الخالق أو ذلك الكيلو جرام - نقص أو زاد قليلا - والفى يتكون من عدد محدود من الخلايا العصبية التى لا تملك القدرة على التجدد والتكاثر والتخلق كما هو الحال بالنسبة لباقي أعضاء الجسم وأنسجته .

فالإنسان يولد بنفس خلايا المخ التى يموت بها - فإذا ما تلف بعضها تآثر بهذا التلف الى الأبد - وتكمن أهمية المخ فى أنه العضو المسيطر والتحكم فى كل تصرفات الإنسان وحواسه ، وبهذا يتميز عن كل الآخرين .. بمعنى أنه لو كانت عين الإنسان سليمة فإن صاحبها لن يرى شيئا ما لم يكن يملك مخا كاملا يترجم ما رآته العين الى شعور برؤية شىء، محمد .

وكذلك .. فلو كانت الأحبال الصوتية والحنجرة سليمة ولكن مركز فى المخ معطل فإن المصاب لن يستطيع الكلام .. وبالتالي - فإذا كانت العظام والمفاصل والمضلات فى تمام صحتها ولكن مركز الكلام فى المخ معطل فلن يتحرك المصاب .

ولأهمية المخ وحساسيته فقد هيا الله له الحماية الكافية حتى لا يتلف فجأة من الخارج بجمجمة عظيمة قوية مبطنة بوسادة تحتوى على محلول مائى معين ولكن الإصابة أحيانا ما تهاجم المخ من الداخل .

تكوين المخ

ان بإمكاننا التعرف على كيفية اصابة المخ اذا ما عرفنا كيف يتكون ويتخلق من البداية .. وتبدأ القصة بخليتين فقط .. أحدهما من الأم والأخرى من الأب - أى البويضة ، والحيوان النوى - اللذان يلتقيان فيكونان البيضة الملحقة .. ويكون هذا الالتقاء إيذاناً بانقسامات كثيرة ومريعة .

وتحمل هذه البيضة الملحقة داخل نواتها أجساماً لا ترى الا بالميكروسكوب وتسمى المكر وموسومات وهي بدورها تحمل أجساماً اقل صفراً تسمى المورثات لا ترى الا بواسطة ميكروسكوب الكترونى .. وهي التى تتحكم فى تكوين أعضاء الجسم ومنها المخ .. وحتى يتكون المخ نكوينا سليماً .. لابد أن تكون المورثات المنتحكة فى تكوينه سليمة تماماً وهذه المورثات هى التى قدمها الأم والأب لطفلهما والمخ يكتمل نموه وتشكله فى أول ثلاثة شهور وهي أهم فترات نموه وانصبها حيث يؤدى اقل اضطراب أو مرض الى ضعف تكونه والاصابة بالتخلف العقلى بعد الولادة .

ومع ذلك فان خطر الاصابة فى المخ يظل مستمرا دائما أثناء شهور الحمل وأثناء الوضع بل وبالطبع باقى أيام الحياة .. فالمخ عضو شديد التمييز فى عمله شديد الحساسية لأى مؤثر ضار .

اسباب تؤثر فى نمو المخ

أول ما يؤثر فى المخ هو أن تكون إحدى المورثات التى تتحكم فى تكوينه مصابة بخلل فى الأصل .. وهو أمر لا يتصادف حدوثه بسهولة الا اذا كان الوالدان من الأقارب .

وكلما زادت درجة القرابة .. زاد احتمال الخلل .. وتأخر الذكاء ويزيد الاحتمال أكثر وأكثر اذا كان فى أحد المائتين طفل متخلف من الأصل مما يعنى أن هناك عوامل وراثية معينة لدى هذه العائلة فتؤثر تأثيراً ضاراً قد يؤدى الى اصابة المخ .

وقد تكون المورثات سليمة ولكن يصاب المخ بأضرار فادحة لاسباب أخرى كاصابة الأم الحامل فى شهورها الثلاثة الأولى باحدى الأمراض الفيروسية ولعل أشهرها الحصبة الألمانية .

أو ان يتعرض الجنين للاشعاعات أو الصدمات بسبب وقوع الأم من مكان مرتفع مما يؤدى الى نزيف بطن الجنين . واذا مرت الشهور الثلاثة

الأول من أشهر الحمل بأمان تنتهى الفترة الحرجة .. ويصبح المخ أقل عرضه للخطر ولكن هذا لا يعنى أنه أصبح فى أمان تام .. فقد يحدث الضرر بسبب ولادة متعسرة يحدث فيها ضغط على الجمجمة ثم نزيف بالمخ . أو يقل الأكسجين الواصل الى المخ بسبب اضطرابات فى تنفس المولود مثلا فيصاب المخ بأذى شديد فلاكسجين غذاؤه الأساسى انقطاعه عنه أكثر من ثلاث دقائق .

السوقاية من التخلف !!

يجب تجنب كل ما من شأنه ان يؤثر على نمو وتخلف المخ عند الجنين بدءا من التوسع فى انشاء العيادات المتخصصة للكشف على أزواج المستقبل .. وفيها يتم الطبيب المختص بالسؤال عن تاريخ عائلتي الزوجين وعن أماكن وجود طفل متخلف فيها . مع ملاحظة ان التخلف درجات تبدأ من هذا الفتى الذى يشكو أهله من تأخره المدرسى الى أقصى درجات التخلف .

فإذا وجد باحدى العائلتين شخص كهذا فالنصيحة الصادقة هي لا زواج ! ومن ناحية أخرى أثبتت الإحصاءات ان نسبة حدوث أمراض التخلف المقاسى تزداد كثيرا فى حالات الأقارب ولنا تمنع بعض بلاد أوروبا - وبالقانون - زواج الأقارب .

وبالطبع فان هذا القانون يصعب تطبيقه فى بلادنا العربية نتيجة لعاداتنا وتقاليدنا !! يأتى بعد ذلك تجنب تمرىض الأم الحامل للصدماات والإشعة . ويجب على الحامل الا تتناول أى دواء الا بعد استشارة الطبيب فقد يضر هذا الدواء الجنين ضررا فادحا .

ويجب على الأم الحامل ان تبتعد عن الاختلاط بالمرضى حتى لا تصاب بمرض يؤثر فى الجنين ويحسن ان تحصن وهي فتاة صغيرة بطعم مضاد لمرض الحصبة الألمانية !! كما يجب ان تكون الولادة تحت اشراف طبيب متخصص حتى يمكن تجنب مخاطر الولادة واسعاف المولود اذا أصيب بإختناق أو نزف قد يضر مخه ضررا فادحا .

العلاج !!

أما عن العلاج فانه محدود .. فالضرر لا اصلاح له ولا جدوى من العلاج باستخدام العقاقير الطبية شرايا أو حقنا فالخلية الميتة فى المخ

لا تبحث للحياة ثانية ولا تستبدل .. وكل ما يمكن عمله هو محاولة جعل
الطفل يستفيد من الجزء الباقي من مخه أقصى استفادة وهذا بانضمامه الى
احدى مدارس رعاية متخلفى الذكاء للتدرب على الأعمال اليدوية وغيرها !!
ومع هذا عزيزتى الأم .. فنحن لا نفقد الأمل وما عرضناه هنا هو مجرد
الجانب الملمى الذى يتناول الاصابة من الجهة العلمية البحتة .. ولكننا
لم نعرض بعد لتلك الجهود الانسانية التى تخلق واقعا مغايرا تماما
للطفل المصاب .

الطفل ٠٠ وأمه العاملة

قد تضطر الأم في هذه الأيام للعمل كضرورة حتمية حتى تساهم في مصاريف لن يقف على قدميه بدون مساعدتها المادية ، تاركة طفلها لتغيرها ترعاه في فترة غيابها وهي مفعورة في ذلك - وهناك أم أخرى تخرجت من كلية كالطب مثلا يتحتم عليها بفعل الهواية لوظيفتها ولأن فيها خبر للوطن ان تعمل وهي أيضا محقة بمضى الشيء ولو طلب منها التوقف عن العمل فلن يؤدي ذلك الى اسعادها فالأم لا تسعد ابنها وزوجها ما لم تكن هي أيضا سعيدة .

أما تلك الأم التي تقوم بوظيفة كتابية يقوم بها كثيرون آخرون وتتقاضى عن ذلك مرتبا لا يبقى منه بعد أجر المربية والمواصلات والمكياج الا فتات لا تفنى الاسرة فلها أقول انجاب طفل وتربيته على يد أم حنون متفرغة تعطى مجتمعا وجلا سويا نافعا أهم بكثير من ما يبقى من مرتبها آخر الشهر . والطفل كلما كان صغيرا كلما احتاج الى شخص مستقر محبب الى قلبه يتولى رعايته وأفضل شخص هو الأم التي تعطيه شعورا بالأمان والثقة فهي لن تهجره ولن تنقلب عليه بل هي ترعاه دائما في جو منزلي مستقر .

وهي اذا أدركت مدى أهمية ذلك لطفلها فقد يسهل عليها ان ترى ان النقود التي تكسبها او الرضا الذي تحصل عليه من أى عمل خارجي ليس ذو قيمة تذكر .

ان حاجة الرضيع في عامه الأول الى الأم حاجة شديدة فهو يتطلب حنانا ورعاية مستمرة طوال الأربع والعشرين ساعة انه يرضع كل ثلاث ساعات وهو يتبول ويتبرز مرات عدة مما يدعو الى تغير ملابسه وغسله

وغسلها أيضا بكثرة ، يصحو ويبكى في فترات قد تكون مقلقة جدا وهو يحتاج الى من يدق عريته يوميا للنزعة في الهواء الطلق ويهدمه ويحدثه بلغة الأطفال ويعطيه احساسا بأنه أجمل طفل في العالم . كل هذا لن يحصل عليه من مربيته مهما كانت ملائكية النزعة أو من دار حضانة يكون فيها الغذاء والنوم مسألة آلية روتينية . كما ان دور الحضانة لن تخلو من خطر أوبئة الاسهال والجدرى والحميات الأخرى في موسمها مثل الحصبة والجدرى والفدة النكفية .

لذا ففي سنة الطفل الأولى يفضل جدا الأم كمشرف على تربية طفلها وبعد ذلك تأتي المربية المخلصة . ثم الجدة وأنا أفضل جدا المربية عن الجدة من أكثر ما أراه في العبادة من تحكم الجدات في الأمهات واعتقادهن بأنهن يعرفن كل شيء بالرغم من انهن قد نسين تماما كل ما يتعلق بتربية الطفل . كما ان الجدة المسيطرة تنحي ابنتها تماما عن تربية طفلها فتفقد بذلك لفة وقيمة التجربة والتعاطف مع ولدها .

اختيار المربية

أما كيف نختار المربية فمما لا شك فيه ان الحصول على مربية مثالية هو في صعوبة الحصول على انسان مثالي تماما . ولذا كان علينا ان نواجه حقيقة اننا بشر غير معصومين ثم نقرر أى الصفات تأتي من المربية الأولى .

وأولى هذه الصفات هي طباع المربية فيجب أن تكون معاملتها للطفل بالحنان والتفاهم والراحة والتعقل والثقة بالنفس . . وعلى ان تحب الطفل ولكن لا تختصه بالحنان الزائد . . ولنبتعد عن المربية العابسة كثيرة التوبيخ والتي تحدث كثيرا من الضجيج وتأتي بعد الطبايع الشخصية مسألة النظافة . كثير من الأمهات يطلب مربية قديمة ذات خبرة . ولكن كل خبرة وتجربة تتلاشى امام قذارة المربية . فانا لن أسمح مطلقا لمربية خبيثة وقدرة ان تحضر رضعة لولدى .

وقد يشعر الوالدان ان مستوى ثقافة المربية قد يؤثر كثيرا في الطفل ولكن هذا يتلاشى بجانب الصفات الأخرى . فمربية من الإرياف تحب الطفل وتحنو عليه وتمتاز بالنظافة أحسن كثيرا من أخرى من الحضر أقل حنو أو حبا ونظافة وحتى اذا التقط الطفل من الأولى بعض الألفاظ غير المستحبة فسوف ينساها بالطبع مادامنا نحن لا نستعملها ولا نضحك منه حين يقولها .

ومن الخير لطفنا السماح لمربيته بالبقاء خارج المنزل في اجازة منتظمة للترفيه عن نفسها فهذا يجعلها أكثر اتزاناً وسعادة ويساعدها على الاخلاص في تربية الطفل .

ويجب الان نسبح للمربية بأن تبدى تفضيلاً للطفل عن آخر من أخوته فقد يسبب هذا للأطفال الآخرين اضطراباً نفسياً كبيراً .

ولنعد الى الطفل الأكبر سناً . فالطفل في سنته الثانية والثالثة يحتاج الى وقت وعناية أقل - هذا صحيح - ولكن تربيته الآن تختلف فهو يحتاج الى فهم وتفاهم كبيرين . ويجب ان يساسس بلباقة . فالوالد الذي يكثر من إصدار أوامر له وتعال يا ولد وبلاش يا ولد قد يجعل منه طفلاً عنيداً عصياً ، كما ان الشخص الذي يفترق الى الثقة بنفسه قد يخلق من طفله ذككتورا كم رأيت من أمثالهم . والآب الذي يسرف في العناية بولده ويحيطه باهتمام مبالغ فيه قد يؤخر من نمو شخصيته والأفضل هي الملاحظة من بعيد وعدم التدخل ما أمكن طالما كان ما يقوم به لا يضر أحداً . ومن الواجب في هذا السن الذي تتكون فيه شخصيته ان يختلط بغيره من الأطفال . والطفل في هذا السن يعتمد في أمنه على شخص أو شخصين مألوفين لديه ولا يتغيران مثل هذا لا يحدث في الحضنة حيث أن هناك العديد من الأطفال وعدد بسيط من المشرفات . لذا فإن الأفضل أيضاً هو الأم والآب ثم مربية أو قريبة عاقلة تحبه .

بعد هذا السن وخصوصاً قرب الخامسة أو السادسة تنمو شخصية الطفل المستقلة أكثر وأكثر . ويعتمد هو بنفسه عن والديه باحثاً عن خبرات وتجارب آخرين عند زملائه ومن هم أكبر منه سناً . وهنا لا مانع من دور الحضنة ولكن أي حضنة ؟

ليس قطعاً ما نراه اليوم من دور حضنة يحشر فيها الطفل حشراً مع عشرات أو مئات من أخوانه يشرف عليه مشرفة أو اثنتان مع عدد من الفراشات ، هذه الدور التي تفتقر الى وسائل التسلية والرياضة وتنمية المواقب عند أطفالنا .

ولعل أحب أن ألقت النظر هنا الى خطأ هام عند الأم العاملة قد تشعر بتأنيب الضمير لتركها ابنها وتحاول أن تموض ذلك عند عودتها بإغرائه في الهدايا واللعن وأجابه كل طلباته بغض النظر عن غرايتها محاولة ان ترضيه بكل طريقة وهو قد لا يقنع بهذا الوضع بل يطلب المزيد وبذا ضللت عيابه .

والواجب ان تعامل الأم العاملة طفلها بحنان وعطف وإن توافق على
المقتول من رغباته وعليها ان تنتظر من طفلها الأدب والاحترام الواجبين
ولا شك ان هذا سوف يجعل الطفل أشد تمتعا برفقتها ويخلق منه
شخصا صالحا .

أبو رجل مسلوخة

لا ريب أن أبا رجل مسلوخة قد دخل الفولكلور المصرى من أوسع
أبوابه مع - وربما قبل - أبو زيد الهلالي والزناتى خليفة ولا ادرى من كان
له الفضل الأول فى تقديمه لنا ، ربما كانت أم قد فاض بها الكيل من
شقاوة ابنها الذى لم يعد يمبأ بها أو يخافها فحربت معه الخوف من المجهول
وهو التهديد بهذا البطل ذى الاسم الطويل الرنان .

فالخوف - فى حدود طبيعته - من أهم مشاعر الانسان التى لا يكتب
لبشر السلامة بدونها فالخوف يقي الانسان نفسه من المخاطر التى
تهدد حياته . خذ مثلا رجلا لا يعرف الخوف أبدا ، اذا بدأ هذا الشخص
عبور ميدان التحرير بلا خوف ينتهى منه وهو على قيد الحياة طبعا .

وما نسمى لتجنبه ليس هو منع الطفل من الشعور بالخوف .
فالطفل يجب ان يخاف من المخاطر الحقيقية كالاقتراب من النار والتدلى من
النافذة كما يجب ان يخاف من العقاب اذا اذنب ومن فقد محبة والديه اذا
اساء التصرف أما ما يجب منعه فهو خوف الطفل لأسباب غير طبيعية وغير
موجودة .

ويختلف ما يثير خوف الطفل باختلاف سنه ، فهو فى شهوره الأولى
يفرح من أى مؤثر حاد كالضوء الشديد والصوت العالى ولكن لا يميز
الأشخاص جيدا ، فهو لا يفزع لمقدم الطبيب ، بل قد يضحك له جدا مما
يدعو الأم الى الاعجاب بالطبيب الذى استطاع ان يروض رضيعها ونسمع
مديحا من الأم للصبيح ، ولكنه قد يبكي اذا وضع الطبيب سماعته المثلجة
على صدره ، بينما ينعكس هذا تماما عند طفل أكبر منه فهو قد يتحمل
برودة السماعة ولكنه يفزع لقدم الطبيب - لا كطبيب طبعا - ولكن
كشخص غريب عنه .

والطفل فى سنته الثانية حتى الخامسة يبدأ فى الخوف من
الحيوانات ، وخصوصا اذا صاحبته تجربة مفزعة كعضة أو نباح عال

مفاجيء وهو يفرغ من الشخص الغريب عليه ، وقد يرهبه الظلام فهو يعنى المجهول والطفل فى هذا السن يخشى ما يجهله بالإضافة الى أن تركه فى الظلام يشعره بالوحدة ويبعده عن يحب ويألف .

وكلما كبر الطفل قلت مخاوفه وبدأ يقدر المعقول والا معقول كسبب للخوف فهو لن يخاف من الكلب طالما انه لم يعضه ولن يخاف من الظلام مادام لم يضره وسوف يألف الشخص الغريب بسهولة أكثر . ولكن للأسف سوف تصاحب هذا السن مخاوف من نوع آخر ، وهى مخاوف حقيقية جدا مررنا بها جميعا ، وهى الخوف من الرسوب فى المدرسة الخوف من تأنيب المدرس ومن فقدان ماء الوجه إذا استلم شهادة مرصعة بالكلمك الأحمر الذى ذقناه جميعا فى يوم من الأيام .

كل هذه المخاوف طبيعية جدا ولو تركت للزمن لتلاشت بقليل من حكمة الوالدين وتنج من هذا طفل سليم النفسية شجاع فى حدود المعقول وحذر أيضا فى حدود المعقول .

والحقيقة أن الطفل الجبان الخواف هو من صنع والديه ضعيفى التقدير أو مربية أسأت التصرف فالأم قد عجزت عن حمل طفلها على طاعة أوامرهما بالطريق الطبيعية وهى الحزم عند اللزوم . تلجأ الى تخويله بالمغايير أو بابى رجل مسلوخة ، والطفل لا يعلم شيئا عن هذه المغايير أو هذا الرجل ولكن طريقة تهديد الأم توحى اليه بأن هذه الكائنات قطعاً خطيرة وقوية حتى تخشاهما الأم فتتقل خشيتها ابيه ، والطفل يشعر دائما بضعفه وحاجته الى حماية أمه وأبيه وحين يكتشف فجأة أن هناك قوة أعظم من والديه ينمو لديه شعور الاعزل وسط ميدان يفص بمخاطر مجهولة فتتوتر أعصابه ويخاف من أشياء كان لا يهتم بها كثيرا من قبل كالبقاء وحيدا فى حجرته ، أو مقابلة الغرباء أو الظلام .

فالواجب على الوالدين هو الامتناع عن استغلال شعور طفلها بضعفه وقلة حيلته واستعماده الطبيعى للخيالات الواسعة ، وعليهما أن يبحثا عن طريق آخر لالزامه بطاعتها ، وليكن هذا الطريق هو الحزم والحب .

أما إذا أخطأ الوالدان فى تربية طفلها وحصل ما حصل وانتجا طفلا خوفا فالعلاج طويل يبدأ طبعاً بالامتناع عن تهديد طفلها وتخويله ثم شغله عن هذه المخاوف بأعطائه فرصا أكثر للخروج من المنزل والاختلاط مع اطفال فى مثل سنة فكلمنا زاد انشغاله كلما قل اهتمامه بالمخاوف والمغايير اياها وقد يصاحب هذا الخوف بعض الأعراض فمن هؤلاء الاطفال من يجب الا ينام وحده فى حجرة مظلمة ولا مانع من ترك لمبة سهارى فى حجرته حتى تؤنس وحشته مع ترك حجرته مفتوحا حتى لا يحس بانقطاع

الصلة بينه وبين والديه ومثل هذه الأشياء ما هي الا نحن نخس لاقتناعه باختفاء الغاريت أما اذا تجسد خوفه في صورة رعب من أشياء معينة كالخوف من الحيوانات أو الاستحمام في البحر فعليك يا سيديتي أن تتركه لينمي شجاعته بالتدرج فلا تجبريه على الاقتراب من هذا الحيوان بل ساعديه على التعود عليه بأن تقسمي له لعبة على شكله - وليكن كلب مثلا - وبعد ان يعتاد على هذه اللعبة دعيه يقترب من الكلب بالتدرج وبدون الحاح وسوف يعتاد عليه اذا لم تتعجليه . وفي حالة خوفه من ماء البحر عوديه على الاستحمام في البانيو بعد ملئه بالماء ثم خفيه الى البلاج ليتمشى بجانب الماء بدون أن تذكرى له كلمة الاستحمام بتاتا . ثم اتركه واذهي أنت للاستحمام - اذا أرضى زوجك - وبالتدرج سوف يحس ان الماء والاستحمام شيء لطيف وسوف يطلب منك بنفسه ان يلبس المايوه وان يبطش على الشاطئ .

سيديتي ، ان خيال الطفل الواسع يخلق له ما يكفي من الأوهام والمخاوف التي سوف يتقلب عليها لو ترك لحاله ، فلا تزيدها أنت بالتهديد والتخويف والا قلت لك مثلاً قال المتفرج على رواية لممثل مشهور قتل فيها كل الممثلين ما عداه : لقد وقف في وسط الصالة وصاح بالممثل الكبير : « جرى ايه يا بينه ، احنا الي فينا يكفيننا !! » .

الفقرة ٠٠ عند الأطفال

فى احد افلام زمان واطنه فيلم « عنبر » تقف ليلى مراد بين مجموعة من الفتيات يسألنها عن حل بعض مشاكلهن فى أغنية الشاغل والمشغول ، وفى احدى فقرات الأغنية تظهر طفلة صغيرة وتقول لليلى مراد الفقرة يا أبلة ٠٠ ما أموت من الفقرة ٠

وكنا نضحك عند سماعنا لهذه الجملة فلم نكن نتصور وجود الفقرة عند الأطفال الصغار ، ولكن يمضى الزمن ، وما شاهدناه فى حياتنا صار تقبلنا لهذه الأغنية أكثر سهولة ويسرا

ولقد عجل بكتابى عن موضوع الفقرة حادثتان اولاهما حدثتني بها احدى الأمهات اللاتي كن يفخرن بما يظهره ولداها من محبة لبعضهما ٠ فقد لاحظت هذه الأم وهى تغير ملابس ابنها الأصفر عضة زرقاء فى كتفه فعملها الأخ الأكبر فى غفلة من الأم ٠

أما الحادثة الأخرى فهى من أم لاحظت أن ابنها الأكبر يحب الأصفر لدرجة أنه وهو يحتضنه يضغط عليه بشدة حتى يكاد يخنقه ٠

والفقرة احدى المشاعر الطبيعية الموجودة عند الانسان كالحب والالم ويجب أن تتقبلها الأسرة كحقيقة واقعة ولا تسمح فى نفس الوقت بنموها ، فالقليل من الفقرة يفيد الطفل فهو حافز يحثه على التفوق ولكن الكثير منها يفسد الحياة ٠ ويصيب الشخصية بضرر بالغ والسلوك العدوانى والآنانية والارتباك والانزواء الا اثاره الفقرة على سلوك بعض الأطفال ٠

مذكرات ظلل غيور ٠٠ !!

اخيرا ولدت ، بعد انتظار دام تسعة أشهر قضيتها في مكان مظلم ضيق اضطرني الى البقاء في وضع متعب مضحك . وقد علمت فيما بعد أن ولادتي كانت حدثا تنتظرته الأسرة بشوق شديد . وكانت أمي تعد الأيام وتفرج كلما زاد حجم بطنها . وعند أول ركلة مني في بطنها خرجت الى جدتي تخبرها أن المولود قد تحرك لأول مرة وكانت تسليتها الوحيدة في فترة انتظارها هي حياكة الملابس التي سوف ارتديها في حياتي الجديدة ، وكم دارت الرهانات حول مائدة الطعام عن جنسي . يا ترى ولد ولا بنت ، وماذا سوف أسمي في كلتا الحالتين وصارت أمي تقرأ الكتب عن تربية الطفل وتسال جدتي عن متاعب الولادة بشوق وتوتر . ثم ولدت .

وأحاطوني بخنان شديد ، وكان أبي وأمي يهرعان الى عند أية آفة بسيطة تصدر عني وكم قضيا الليالي ساهرين عنهما يصيبني أحد الأمراض الشبيهة مثل النزلات المعوية والسعال ولم يكفا عن تدليلي وحملني وتقبيل ، ومنذ ولادتي شعرت بأنني قد تربعت سلطانا على عرش قلبيهما ، وكلما كبرت زاد شعوري بحبهما وتقديرى لهما فكنت ابادلهما آياه بفطرتي . بالاختصار أمضيت أياما سعيدة كنت فيها محور اهتمام الأسرة كلها .

وكنت أظن أن الدنيا بخير وأن السعادة تقوم الى الابد . فلم أعر أي التفات لبطن أمي الذي بدأ أخيرا ينمو بالتدريج ، كما تجاهلت تماما الأحاديث التي بدأت تفور عن مولود جديد .

ثم بدأت بعض التغيرات تحدث في حياتي فقد تقلوني من سريري الذي تعودت النوم فيه بل ومن حجرة بابا وماما ، الى حجرة وسرير آخرين حتى أدخل مكانا للمولود الجديد ، وهنا بدأت أشعر بشيء من الحقد على هذا السخيل الذي أحدث أول تغير في حياتي الأسرية ولم أكن أعلم أن ما أخفي كان أعظم ، لقد أخذت أمي في الحديث عن جنس المولود الجديد وماذا سوف تسميه ووجدتها تعد له ملابسها ولاحظت أن التاريخ يعيد نفسه وأخذت أترقب في اهتمام هذا الشيء الجديد حتى أحتد موقفي منه ، وفي يوم من الأيام بحثت عن ماما في الصباح فلم أجدها فسألت جدتي - وكانت قد حضرت أمس فقالت لي أن ماما في المستشفى حتى تلد أخي الصغير الذي سوف يسليني ويلعب معي فانشرح صدري قليلا لأنني في الواقع مللت الوحدة .

وبعد أسبوع استعد المنزل لاستقبال ماما والمولود . وفي اللحظة

المنتظرة سمعت صوت الباب يفتح ، فهرعت نحو ماما في شوق وانتظرت أن تقابلني بنفس الحب الذى تعودته منها ولكنها قابلت شوقى بهلوه ولا أقول ببرود ، ولقد علمت فيما بعد أنها كانت متعبة جدا من الولادة وكان أبى مشغولا عنى بهذا الطفل وماما وفى غمرة من خيبة الأمل نظرت الى هذا اللخيل وقلت فى نفسى - أهو ذا الولد الجديد ؟؟ ما أن أقبل هذا الولد حتى تغير جو المنزل تماما لغير صالحى ، لم تعد ماما وبابا يهتمان بى أبدا وصارا يوجهان كل اهتمامهما الى المولود وكان حديهما وفرحهما وتدليلهما مركزا فيه فقط ، وأحسست بأن سلطاني على قلبيهما قد بدأ يتزعزع . وفى يوم من الأيام شاهدت منظرا أفزعنى لقد وجدت أمى ترضع أخى من أين ؟ تصوروا من ثديها !! من نفس المكان المخصص لارضاعى أنا فقط !! ومن هذا الوقت نشأ عندى شعور غريب أعرفه الآن باسم الغيرة .

وفى البداية كانت غيرتى بسيطة . . فقد كنت اعتقد أن الطفل سيبقى مدة بسيطة فى المنزل حتى أننى قلت لماما أرجعوه بقى الى المستشفى أنا لعبت بيه خلاص ولكن علمت فيما بعد أن الأمر ليس بهذه السهولة وأن الموضوع سيطول فقررت الدفاع عن كيانى وعن أهميتى بطريقة أكثر وضوحا فكننت أشرب الولد وأعضه ، وفى أحيان أخرى كننت اتصرف بذلكاه فاحتضنه ولكننى أزيد العيار قليلا حتى أكاد أخنقه وفى الحقيقة أن هذا التصرف كان بسبب تضارب مشاعرى بين حب الطفل والغيرة منه .

وكثيرا ما وجهت غضبى وغيرتى نحو أمى فكننت أكسر الصحون أحيانا حتى أثير غضبها واهتمامها وعندما لم تفلح هذه التصرفات فى إزالة محبة أهل لأخى حاولت أن عود الى أيام الطفولة السعيدة فكننت أمص إبهامى واتبول على نفسى فى المساء . ولا فائدة .

وبالتدريج نما شعور الغيرة عندى حتى صار كرها ، ثم زاد فصرت أغار من كل من يناقسنى فى مكانتى فى المجتمع ، ولكنى لم أستطع التغلب على كل من يناقسنى وهل يستطيع هذا انسان !

وبهذا صارت حياتى سلسلة من الهزائم الشخصية فصرت منطويا على نفسى كارهيا للمجتمع ولكل تاجع فيه .

بعد ٢٥ سنة من كتابة هذه المذكرات :

أخيرا تزوجت وقررت أن اتفادى الأسباب التى أثبتت عندى شعور الغيرة ، قبل أن يولد الطفل الجديد قلت لابنى الكبير : أن أتحا له سوف

يولد قريبا ليسليه ويلعب معه وقد طلبت منه أن يساعدني وأمه على تربيته والعناية به ، أما التغيرات في الحجرة . والسرير فقد قمت بها قبل أن أخبره بالمولود الجديد بصفة حتى لا يربط بين ولادة الأخ . وبين نفيه الى حجرة أخرى ، ولم تكن تكثر من الحديث عن المولود وعن انتظاره في حضور الابن الأكبر .

وعندما عدنا من المستشفى بعد الولادة سمعت الا يكون الابن الأكبر في المنزل فقد تركته في منزل عمه ولم استدعه الا بعد أن كانت والدته وأخوه قد استقروا في المنزل واستراسا ، ولم يلاحظ ابني أى اهتمام زائد بأخيه الجديد ، فمن حسن الحظ أنه يقضى أغلب الوقت قائما في شهوره الأولى ، وكنا نتفادى أن يرى أمه وهى ترضع أخاه من ثديها .

وعندما كبر الأخ قليلا حدث من أخيه الكبير بعض التصرفات القاسية فقد حاول مرة رميه من السرير ، ومنعت أمه من هذا بلطف وقالت له « أنا أعلم لماذا تفعل هذا يا حبيبى ولكن اطمئن فإن حبي لك كما هو وكل ما فى الأمر أن أخاك ما زال صغيرا ويحتاج لبعض العناية كما كنت أنت تحتاجها وأنت صغير » .

وكنت أعود الأخ الأكبر على مساعدة أمه فى العناية بأخيه كان يحضر له المزاولة ويفير له ملابسه ، ولم يكن هذا يحدث بالاكراه بل برغبته تطوع فقد أحس الأخ الكبير أن محبة والديه من الممكن قسمتها على اثنين بسهولة .

وكنا دائما نتفادى أى مجابهة بينهما ، فإذا شكى الابن الأكبر من تدخل الطفل فى لعبه والمابه خصصنا لكل منهما دولابا للمابه يستقبل به .

وبهذا صارت السفينة بسلام فى بحر هادى من المحبة والصفاء .

الطفل ٠٠ ومص الإبهام

اعتدل في جلسته ووضع اليدين في فمه ومضى يلوكه بين أسنانه وهو يحكي لى وأسايره تنطق بالضيق والقلق - عن ابنته التي جاوزت السنة الرابعة من عمرها ومع هذا لم تكف عن عادة امتصاص إبهامها ، وقال لى أنه جرب كل الوسائل لمنعها عن هذه المادة السخيفة فمن التهديد والضرب الى المحايلة والرشوة .

والبنت تتحدى في الامتصاص ، بل صار يبدو أنها تتلذذ من حالة الضيق التي تسببها لوالديها .

كملت أقول له أنظر الى نفسك ، ان ما تفعله وأنت قلق من امتصاص للبايبي لا يقل في معناه وفي مفزاه عما تفعله ابنتك حين تمتص إبهامها ولكن نظرة الى وجهه الحزين أقنعتنى بأنه لا داعي للمحاكمات النفسية الآن .

غريزة الامتصاص هي أقوى الفرائز عند الرضيع ، وكيف لا ؟ أليس اسمه الرضيع ؟ انه يرضع ٠٠ تأمل الطفل بعد ولادته حين يلامس فمه حلمة ثدى أمه مرة ٠ انه يبدأ في امتصاصها بلا تفكير . وبدون هذه الغريزة لن يستطيع مثل هذا الرضيع أن يعيش ٠ فكل غذائه في شهوره الأولى يكون عن طريق الامتصاص من الثدي أو البزازة .

والطفل حين يرضع يحاول إشباع غريزتين ، هما غريزة الامتصاص وغريزة الجوع ، وهو حين يتناول البزازة ويفرغها ، تبعدها الأم عن فمه حتى لا يمتص الهواء ويصاب بالمغص وعادة يكون قد شبع تماما ولكن هل أشبع غريزة الامتصاص ؟ هل تمتع بالامتصاص للمدة التي يشاؤها ؟

هذا أمر مشكوك فيه جدا وخصوصا اذا كبر في السن واستطاع أن ينهي
البزازة بسرعة . . ولعل كثيرا من الأمهات يلاحظن أن الطفل يقاوم من
يحاول نزع البزازة من فمه بعد فراغها ويتمجن من هذا . . فهم يفسرونه
بأنه جوع بالرغم من كفاية كمية اللبن . ولكن الواقع أن الطفل يحتاج
الى أشباع هذه الغريزة المسيطرة - غريزة الامتصاص - حتى بعد أن انتهى
جوعه .

أما عند راضع الثدي فإن الأم تتركه يرضع حتى يشبع ويترك
الثدي بنفسه ، وهو هنا يملأ أشباع جوعه ورغبته في الامتصاص معا ،
ولذا لوحظ أن نسبة ماصي الإبهام تزيد كثيرا بين الأطفال الذين يتناولون
البزازة عن أولئك الذين يرضعون ثدي أمهاتهم . فالأول تدفع أمه البزازة
عنه - سواء رغب أم لم يرغب - حين تفرغ والثاني يرضع وفق هواه حتى
يترك الثدي في كبرياء المستغنى .

وتبدأ عادة امتصاص الإبهام - عند الطفل المولع بالامتصاص أو
الذى يفترق الى اهتمام الأمل - بصدفه مضطربة ، فالطفل يحرك يديه تجاه
وجهه فإذا بقبضة يده أو أصبعه الإبهام تلاقى شفثيه فيمصه ويجد أن
هذا الامتصاص شيء لا يصدقه عقل وأنه ييمت فيه شعورا بالراحة كان
ينشده من قبل فيستمر على هذه المادة السارة .

ويتوقف تطور الحالة على تصرف الأهل :

فهناك أم عاقلة تفهم سبب هذه العادة . ولذا فهي تترك طفلها يمتص
ثديها حتى يكتفى . أما إذا كان يتناول البزازة فإنها تضيق ثقب حلماتها
حتى تطيل مدة رضاعة طفلها الى ٢٠ - ٣٠ دقيقة ، ولا مانع أبدا من الحلمة
الكاوتشوك ، وبهذه الطرق يقل امتصاص الطفل لإبهامه حتى يتلاشى
تماما بعد السنة الأولى من عمره ، ففي هذا الوقت تبدأ غريزة الامتصاص
في الضعف شيئا فشيئا حتى تعجز أمهات إرادتها على هذا المخلوق البريء .

أما القلة النادرة من الأمهات - وهذه مجاملة كبيرة مني - أقول
أما هذه القلة التي تخشى من استمرار العادة فإنها تتوصل بكافة الوسائل
لكي ترغم طفلها على الانقلاع عنها . فهي قد توبخه أو تضربه وهي تقوم
ببعض الحركات الغريبة كأن تدخن أصبعه بالصبر - وكان أولى بها أن
تتذرع بالصبر - وقد تلف أصبعه بشريط لاصق وغير هذا من الوسائل
التي لا تقلح الا في تحويل اهتمام الطفل نحو موضوع كان بالنسبة له

تأنها لو ترك لحاله لنسيه من تلقاء نفسه وقد تؤدي الطرق الى استمرار الطفل في الامتناس في المدة اطول فالأم توبخ ، وتتوتر أعصاب الطفل وينتابه شعور بالآلم وبالقلق فيزيد في امتناسه لأصبعه وهكذا يدور الموضوع في حلقة مفرغة .

أما اذا استمر الطفل في امتناس إبهامه مددا طويلة كحالة فتاتنا التي تمتص أصبعها وقد تجاوزت الرابعة من عمرها فان سببها يكون في الأغلب شيء آخر لا علاقة له بفرصة الامتناس .

كثيرا ما نعود بذاكرتنا - في فترات حياتنا الحرجة - الى أيام الطفولة السعيدة ونتمنى عودتها . أيام المرح والبراءة وخلو البال . وهي لن تعود ، وقد نحن الى شيء ما يرتبط بهذه المرحلة كان تذكر أغنية أو مكانا ما . . . وكذلك الأمر حين ينتاب الطفل القلق إما بسبب ولادة أخ جديد يثير الغيرة أو بسبب إقترحامه لمجتمع جديد غريب عنه كمجتمع المدرسة ، هنا يرجع الطفل بذاكرته الى أيام الرضاعة أي الى حين كان يرقد في حضن أم حنون تناوله ما يمتصه من غذاء ، وسرعان ما يضع أصبعه في فمه ويخلق في أجواء خياله محاولا ترك هذا الواقع القاسي والحياة في أيام زمان السعيدة .

مثل هذا الطفل لا تجدي معه التهديدات ولكن يجب أن تبحث الأم عن أسباب قلق هذا الطفل وكراهيته للواقع وتبعده عنها بقدر ما تستطيع وفي نفس الوقت يجب عليها أن تشغل وقت فراغه وان لا تعطيه الفرصة كي يفكر في امتناس إبهامه . . . ولنتأكد أن هذه المادة سوف تتلشى من تلقاء نفسها حين تزول أسبابها على مهل وليس دفعة واحدة .

الطفل وعيوب الكلام

ولعل الكبار من الأطباء ، بل ومن أهل الشكف قد أولوا الأمراض النفسية واللاعضوية اهتماما أكبر من الأمراض العضوية . وهذا في رأيي عنطقي جدا ، ويشاركني في هذا أهل الطفل المشاكس المعاند مثلا ، كما يؤيدني فيه أهل الطفل الذي ينهته في الكلام . كل هؤلاء يتمنون قطعاً لو كان ما أصاب ابنهم مرضاً عضوياً ، فمهما كان هذا المرض . فإن الطفل سوف يتناول العلاج في صورة محسوبة من الدواء ، وسوف يشفى عادة ، أما في حالة المرض النفسى فالعلاج يكون بوسائل أقوى وقد لا يلعب فيها الدواء دوراً هاماً ، ويحتاج المريض الى حذق وحرص شديد في معاملته ، أضف الى هذا ان طول مدة المرض النفسى تصيب المنزل كله بالقلق والاضطراب .

ومن الأمراض التى يتداخل فيها الجانب النفسى مع الجانب العضوى .
عيوب الكلام . وقد بدأ اهتمامى بها قبل ان أخرج في كلية الطب .

كنا نقضى الصيف فى الاسكندرية فى منزل العائلة وكان لى قريب فى الرابعة من عمره ، ذكى متفتح ولكنه لم ينطق حتى هذا اليوم بكلمة واحدة سليمة ، وكنت الأسط قلق أمله الشديد عليه وحزنهم اذا نطق - وإذا لم ينطق - بكلمة من محبة الفريد ، فكنت أصحبه الى حجرة مظلمة وأخذ فى تعليمه مخارج الحروف بكل هدوء وصبر حتى تحسن كثيراً وقد بدأ الهدوء يعود الى المنزل ولولا تحسن نطقه أضاغت شهور الصيف علينا جميعاً وفى هذا اليوم تبدلت أخلاق هذا الطفل من انطوائى عصبي لأقل انارة الى اجتماعى وديع هادئ الطبع .

ويقولون ان الانسان حيوان ناطق وهو قول صحيح الى حد ما .
فهناك بعض المخلوقات التي نظن انها من فصيلة الانسان حتى يبدوا في
الكلام فتغيب الظنون ولكن عموما فان الانسان هو المخلوق الوحيد الذي
يستطيع ان يعطى تمييزا لفظيا عما يحتاجه ويشعر به .

يمر الطفل في شهوره الأولى عن مطلبه وأحاسيسه بطريقة أصوات
مختلفة ومع تقدمه في السن ونمو عقله وازدياد احساسه بذاته وملاحظته
لما حوله يبدأ في الربط بين ما يسمع من كلمات وبين الأشياء التي تمثلها،
فهو يتعلم ان كلمة ماما البسيطة تعني هذا الشخص الذي يمنحه اللبنة
والحب . . . والطعام ، وهكذا حتى يكون في نهاية السنة الأولى من عمره
قد كون حصيلة لا بأس بها من الكلمات المفردة مثل بابا وماما ، دادا
وغير ذلك من الألفاظ - مع التساهل الشديد في النطق طبعاً ، وعندما
يتم السنة الثانية من عمره يكون قد استطاع تكوين جملة من كلمات وفي
السنة الثالثة الى الخامسة يصبح في استطاعته القاء جمل يصف بها
أحاسيسه وبهذا يتخطى مرحلة الأسئلة البسيطة والجمل بسهولة .

وهذا التقدم في الكلام يخضع لمؤثرات كثيرة مثل ذكاء الطفل
وشخصيته وتشجيع من حوله . بعد هذه المقدمة نبدأ حديثنا عن عيوب
الكلام . .

تاخر النطق :

حتى يتكلم الطفل لا بد له من :

١ - اذن تسمع الكلام .

٢ - عقل سليم يربط بين الكلام الذي يصله وبين ما يعنيه كان
يسمع كأنه كرسى فيربط بينها وبين هذا الكرسى أو غيره . أضف الى هذا
ذاكرة جيدة تمكنه من حفظ عدد أكبر من المفردات .

٣ - أعضاء نطق سليمة : هذه الأعضاء هي اللسان والشفتان
وسقف الحلق .

٤ - رغبة في الكلام .

اسباب تاخر النطق :

يجب الاهتمام بمعرفة أسباب تأخر نطق الطفل اذا وصل الى الشهر
الثلاثين من عمره ولم يستطيع النطق وأهم أسباب هذا التأخر هي : -

١ - ضعف السمع :

هذا الطفل قد يكون فى منتهى الذكاء • ولديه الرغبة الشديدة فى التعبير عما يريد وقد تكون أعضائه نطقه سليمة تماما ولكنه لا يتكلم لأنه لا يسمع الأصوات وليس يكون لديه ما يقلقه من أصوات • مثل هذا الطفل يجب ان تفحص أذنيه • فان كان سبب الصمم قابلا للشفاء عولج منه • أما اذا كان متعصبا فيجب تعليم الطفل الكلام بحركات الشفاه ويتم هذا بواسطة أخصائى يعلم الطفل طريقة اخراج الحروف من الفم وكيف يحرك لسانه وشفتيه ليقدّم الحروف المطلوبة •

٢ - ضعف العقل :

مثل هذا الطفل الضعيف العقلي يسمع جيدا ولكنه من ناحيه ليس لديه الذكاء الكافى كى يربط بين ما يسمع وبين المقصود منه • ومن ناحية اخرى ليس له ذاكرة قوية تستوعب وتحفظ الكلام بسهولة ، وأهم من هذا كله ان يكون لديه مثل هذا الطفل الرغبة فى التعبير عن شيء •

٣ - الأطفال المقلدون أو الرضى المزمنون :

هؤلاء الأطفال قد عودوا على اجابة كافة مطالبهم قبل ان يطالبوا بها ، هذا التعبير الشديد لاحتياجاتهم قد يجعلهم فى غنى عن الكلام فبا الكلام الا وسيلة التعبير عن المطالب ، مثل هؤلاء الأطفال قد يتأخر كلا منهم بعض الشيء عن أقرانهم الذين تعودوا استخدام البكاء والصراخ لترجمة احتياجاتهم •

٤ - بعض الأمراض النفسية (مثل التصلب) :

تجعل الطفل منطويا على نفسه مهلا للمالم الخارجى تماما ، هذا الطفل قد يتأخر نطقه كثيرا فهو لا يرغب فى أى اتصال بمن حوله •

• - خلل بأعضاء النطق :

كان يكون اللسان ملتصقا جدا بباطن الحلق مما يسوق حركته • فاذا أزلنا مادة الالتصاق ، زالت عقدة لسانه وتحول الطفل الى ثرثار صغير •

ومن هذا يتضح لنا شيئان :

١ - هناك قسمان من الأسباب التى تؤدى الى تأخر النطق أولها

غير قابل للتحسن الملحوظ مثل تأخر نمو الطفل عقليا ، والقسم الآخر قابل للتحسن جدا مثل ربط اللسان والأمراض النفسية التي تؤدي الى تأخر النطق .

٢ ... هناك ارتباط كبير بين الأعراض النفسية والعضوية في حالات تأخر النطق فالطفل الأصم الذي يتمتع بذكاء كاف ومع هذا لا يستطيع الكلام بسبب صممه يكون عادة متوقرا جدا يثير المنزل بعصبيته التي نتجت عن احساسه بالنقص الشديد عن حوله . مثل هذا الطفل يجب أن يعامل بحنان وصبر حتى يشفى تماما .

✽ ومن ناحية أخرى هناك أمراض نفسية تؤدي الى تأخر النطق وهذه يجب علاجها عند طبيب نفسي متخصص ، ومتى زال المرض النفسي استجاب الطفل للعالم الخارجي ورغب في الاتصال به وبدأ في التكلم .

السنة الثانية

سنة الفتح والاكتشافات

حملت طفلها الرضيع ومضت تهدده في حنان بالغ وتبتسم في وجهه وهو يبادلها حبا وابتساما .

وقالت لزوجها .. ليته يبقى هكذا صغيرا ورقيقا .

سيدتي .. لكن من حلاوتها ومميزاتها ، فسن السنة الواحدة هي فترة المداعبة والبسمات - والبكاء أيضا ولكن السنة الثانية من عمر طفلك حافلة بالانتصارات الرائعة التي يحققها والتي يجب أن نفرح بها ونسعد أكثر مما تسعدنا بسمة ساذجة لطفل رضيع .

اتفضل يا ماما عشانك ، يقل عليك رفي يده سي، قد يكون متواضعا جدا كورقة صغيرة أو لقمة أكل نصفها ولكن يقدمها لك بكل فخر فقد اختارها لك أنت وأنت فقط وهو يعتقد أن هذا يليق تماما بمقامك وبمقدار حبه لك لقد اكتشف لذة العطاء وكانت سعادته بالغة بهذا الاكتشاف فلا تفسديا قدرى هداياه البسيطة وعامل قصاصة الورق التي قدمها لك كورقة بتكنوت وبهذا تخلقى منه طفلا كريما ثم .. كيف تعلمه كلمة متشكر إذا لم تقلها له نحن ؟ !!

* لقد اشترت عربية صغيرة يلعب بها ففحصها ولعب بها مدة ثم رماها وأمسك بعلبة كبريت قديمة كانت ملقاة أمامه وراح يقلبها باهتمام .

قد يكون هذا شيئا مخيبا لأم دفعت الشيء الكثير في هديتها هل يجب أن لا تهديه شيئا إذا ؟ !

* كلا طبعاً . ولكنه ينظر الى الأشياء نظرة متجردة - عذرية بنفى

النظر عن قيمتها المادية • فهو في سن يزيد فيها اهتمامه بالأشياء المختلفة • وهو يحب بها كشيء جديد ولكن متى فحصها وأرضى اهتمامه بها ، تلفت يبحث عن مادة جديدة لبحثه واهتمامه • وهو قد يكسرها بدون قصد لأنه يريد أن يكتشف ما بداخلها وقد تراوده فكرة أن يثبت أنه أقوى منها • فتزداد ثقته بنفسه • استمعى اليه وهو يحدث هذه الأشياء التي ننظر اليها نحن كجماد • أنه يقيم علاقات معها فهو يعتبر الحجر عدوا اذا جرحه فيضربه أو يقدفه بعيدا •

✽ أصبح لا يحتمل البقاء في مكان واحد دقيقتين ، قد تقولينها بقلق • ولكن ما يقلق هو السكون الزائد عن الحد وليس النشاط الزائد • لقد بدأ طفلك يشعر بلذة الحياة • وهو يصف بالمنزل كالاعصار الهائج كأنه يريد اثبات شيء ما - قد يكون اعلان انفتاحه على العالم والحياة • وهو يمسك ويقلب كل ما يراه فلا داعي للبكاء عليه اللبن المسكوب والكتاب الممزق فقط ••• ابعدتها عن تناول يده ثم افهميه • فهو أن كان يمسك أي شيء أمامه فلأنه يهتم باكتشافه لأنه جزء من حياة أحبها وأقبل عليها وأقبلت عليه ولم يدرب باله أبدا أن يفعل هذا ليثير غضبه أو غضبه •

● وهو يختنق بين جدران المنزل الأربعة فعوديه على الخروج الى الحدائق والوادي وساحل البحر فسوف يسعد بهذا •

● تحول الى أستاذ في فن التقليد فهو وسيلته لاكتساب معلومات وحركات جديدة • وهو يقلد حركاتك وألفاظك - طبعها ورديتها - انظري اليه وهو يمسك الجريدة يقلبها كوالده • وهو هنا يحمل لكما ثقة كاملة . وأي شيء يروق لكما سوف يكون هو العمل المثالي • فحفزوا •• أن لم نذكر هذا جيدا فسوف تغلت منا بعض الحركات والتصرفات التي سوف ندعم كثيرا اذا قلدها •

● ليه ؟ •• كلمة تقف غفريتا أمام كل أب وأم وهما يفرحان بها اول الأمر ولكنهما سرعان ما يملأنها ولكن هذه الكلمة هي الطريق الوحيد الى المعرفة والتقدم وهو في سن الظلم الى المعرفة •

● فلنحتمل الملل ونجيب على أسئلته بإجابات مبسطة مهما كان السؤال معقدا ، وفي هذه السن أيضا ينمو ويزيد قاموسه عن بضع عشرات الكلمات والآخر يتسع ذهنه وذاكرته للألف منها • وهذا يتوقف كثيرا على المجتمع حوله فكلما زاد عدد المتحدثين في محيطه زاد ما يتلفظه من ألفاظ - الحارة - وإذا أردنا تقمنا حقيقيا فلننتوقف عن محادثته بلغة الأطفال ولنكلمه

جد • فلا داعي لامبو والواو والمم وتكلمه بقاموس البالفين حتى يسهل عليه اغفال قاموسه الخاص •

وفي هذه السن يزيد احساسه بالملكية لدرجة استثمارية عجبية • فهو يهوى امتلاك أى شئ تقع يده عليه ولكنه يعرف جيدا ما هو ملكه - حقيقة - جدا •

● فهو قد يحب اختطاف لمبة ابن الجيران ولكننا لو أعدنا هذه اللعبة الى الضحية المظلومة فلن يتأثر كثيرا • ولكن البرق والرعد لو خطف أحدهم لميته منه •

● ويزيد عناد الطفل جدا فى هذا السن وتكثر منه كلمة لا وعلى الأقل هزة الرأس بالنفي ولذا سبب هام جدا على الوالدين أن يتذكراه جيدا قبل أن يستفزهما هذا السلوك السلبي • ان طفلها حتى هذا السن لم يعرف من المتاعب الا الجماعى منها مثل الجوع والعطش والكم • ولكنه الآن بعد ان بدأ يعجبه بشدة على بالفخاخ ، فالقطة تخربشه اذا ربت عليها ، وامه قد ترفض ارضاء بعض نزواته • وهو حين يعجز عن تفسير هذه المفاجآت سيبتغى بعض الشئ الى تصرف عدوانى وسلبي • فتشكو الأم من انه يقول لا لجرد اللثة فى قولها • ولكن لتطحن الأم فهو يقول! كتصرف طبيعى لاثبات وجوده وشخصيته امام هذا العالم الذى يبدو له وقد وقف متحديا • ولكن سوف يصبح بالتدريج - مع زيادة خبرته واتقانه للكلام - أكثر ميلا للتفاهم •

ومع كل الشقاوة والعناد التى تحفل به سنته الثانية فانه يرغب فى مزيد من الاحساس بالأمان • فهو عدوانى ، وهو نشط ، ولكنه يصادف كل يوم مشاكل يصعب عليه حلها بضعفه • وهو قد يبكي لاجساسه بالقلق وبسألته امام هذه العقبات • وهنا امنحه حبيبك ، وهدديه ولاعبيه ما أمكنك ذلك ، عاملية كرضيع فى بعض الأوقات خصوصا حين ساعات قلقه وتوتره ولا تنظرى اليه كشايب يتدلج فهو فى الحقيقة مبتدئ ضئيل فى هذا الخصم الواسع الذى نسميه الدنيا •

اسماءات الطفل الاولى

الأنف نزيف الأنف (الرعاف)

من الأعراض الشائعة عند الأطفال ومن أهم أسبابه وجود شمعيرات دموية ضعيفة في جدار القشاء المخاطي للأنف يسهل النزف منها .

وعادة ما يكون هذا الأمر وراثيا ويحدث أكثر في الصيف أو مع ارتفاع درجة حرارة الطفل .

وهناك أسباب أخرى كالكدمات التي تصيب الأنف ، أو كان يجرح الطفل أنفه بأصبعه من الداخل ، أو أن يدخل جسما غريبا بأنفه ، وهنا يكون النزف من فتحة واحدة بالأنف .

وهناك أسباب أخرى أكثر ندرة .

« خطأ شائع » :

يعتقد الأهل ان ثني رأس الطفل للخلف يوقف النزيف . وهذا غير صحيح ، وكل ما في الأمر أن النزيف يستمر ولكنه لا ينزف من الأنف بسبب ثني الرقبة لكن الطفل يتلعنه ، والخطورة هنا أن الأمر يوحى بشفاء كاذب .

« الإسعاف العاجل »

● هدئي من روع الطفل .. وقبل كل شيء هدئي نفسك .

● ادخلي في فتحة الأنف قطعة قطن ملفوفة جيدا ومغموسة بالفازلين أو بأي قطن أنف .

- اضغطي على فتحة الأنف ٥ دقائق على الأقل حتى يتوقف النزف.
- ضمي كمادات مبلجة على الأنف والجبهة أو ثلج ملفوف بمنديل.
- اتركي القطن بالأنف ٣٠ دقيقة ثم ارفعيها.

التسمم

لو أن الأهل اهتموا بأن يضعوا كل أدويةهم في أجزاخانة صغيرة بعيدا عن متناول يد أبنائهم لما كانت حاجة - تقريبا - لكتابة أى شىء عن التسمم .

ومع هذه السهولة الشديدة فى الرقابة ، إلا أن الطبيب يصادف حالات عديدة من تسمم الأطفال ، والبعض منها قد يكون على درجة كبيرة من الخطورة على الحياة .

وما لم تشاهد الأم الطفل وهو يتناول المادة السامة فالأمر يحتاج إلى بعض الدقة فى الملاحظة حتى نشك فى أنه مصاب بالتسمم .

« أعراض تسمم »

اعرض طفلك للطبيب إذا أصيب بأحد الأعراض الآتية :

★ خمول شديد قد يصل إلى اغماء

★ تشنجات

★ سرعة شديدة فى التنفس

★ حركات لا ارادية غير منتظمة

★ قيء مدسم

★ قروح بالفم

★ تهيج مع اتساع فى حشفة العين

« إرشادات عامة »

★ قد يحتاج المصاب بالتسمم الى تنفس صناعي فابداً به قبل كل شيء اذا لاحظت بطناً في تنفسه .

★ اذا كان فمه مليئاً بالافرازات المخاطية فننظفه ودعه ينام على جنب ورأسه لأسفل حتى يسهل تنفسه .

★ حاول تحديد سبب التسمم فهذا يفيد الطبيب جداً .

وقد يكون هذا بملاحظة زجاجة دواء مفتوحة ، أو مادة منظفة ...
الخ خذما للطبيب حتى يعلم الكمية التي تناولها الطفل وقد يحدث اذا شم هذا رائحة غريبة كرائحة البوتاجاز .

« الإسعافات الأولية العامة »

التخلص من المادة السامة : -

فيما عدا ابتلاع مادة البوتاس ابدئي بتقيؤ الطفل بأن يشرب كوباً من الماء المضاف اليه ملعقة ملح ثم ضعي السبابة على آخر لسانه ودعيه يتقيأ ورأسه لأسفل ولا يفيد التقيؤ اذا مضى أكثر من ٤ ساعات على تناول المادة السامة .

منع امتصاص الجزء الباقي

باعطاء الطفل كوبا من الماء مضافا اليه بودرة فحم (تشتري من
الأجزا خانات ويجب ألا يغلو منها أى بيث) .

اخراج ما امتصه الجسم منها ٠٠ اما عن طريق البول بشرب الماء
بكثرة ليدر البول ، أو عن طريق البراز باعطاء الطفل شربة مليئة بعد
ذلك . . .

دليل السموم المنزلية ايجديا حتى وصول الطبيب

علامات السمية	الأعراض	الاسعال الأول	ملاحظات
اسيرين	سرعة في التنفس هبوط ، غيبوبة	تقيس ، شرب ماء مع بودرة فحم + كوب ماء ملحقة ستوات بوتاسيوم	الجرعة الخطرة عازلا عن نصف قرص اسيرين لكل كيلو من وزن الطفل .
باراستيمول (بيرال باريمول)	الحم بالعين	يتقيا الطفل ، شرب ماء مع بودرة فحم	الجرعة الخطرة عازلا عن ٣٠ قرصا
بوتاس ، بنزين وشقاقه الكبروسين والتفتالين وبنزين تنكليف للاباس	رائحة الكبروسين من الفم مع الحم بالعين وسعال	منوع اجبار الطفل على التقيؤ اعطيه ٣ ملاعق صغيرة زيت زيتون ، استشرى الطبيب	فهي هذه المنتجات بعيدا عن الطفل الذي قد تجذبه رائحتها .
بوتاجاز	دوخة تصل الى غيبوبة ويط- تنفس قد يصل الى توقفه تماما	اشلق مجس البوتاجاز واتج إتواظ لاحق الطفل فقد يحتاج الى تنفس صناعي	تجنب عادة ترك شمعة البوتاجاز والسفن مفتوحة وابعد الطفل عن النخ

القيح	يقلد شديد مع كروح بالحم واللسان	لسل اللحم جيدا او يطهره من يودالي اليوتس لا يتناول الطفل أى شئ بالحم ولا يتنبا . استسعى الحبيب في الحال .	لا تستعملوه في لسل اللابس او تنظيف الأرضية
الحبر	تلون اللسان واللسان	يجعل الطفل يتنبا	يطي انواع الحبر سعة للطفل
الحديد	الم بالبطن	يجعل الطفل يتنبا لا مانع من شربة لاسهل استسعى الحبيب في الحال .	له مضاعفات كثيرة خطيرة وقد تظهر بعد اسابيع من تناوله . الجرعة المقررة فلا زاد عن ١٥ قرص جديد .
القيح	الم بالبطن + ثم والحمه الفينيك	يجعل الطفل يتنبا وقد يبيد استعمال اللبن كنوع من الترياق	
للحمات	استرخه شديد قد يصل للقيح ويعد او توفد في التلس	يجعل الطفل يتنبا (اذا كان مشيجا) . بعدها يشرب ماء + بدرة لحم . اذا كان التلس لم يستقم . فلا بد من التلس المتكسر . استسعى الحبيب في الحال .	هذا قسم قاتل لاجدى هذه الانوية لاما من تناول الطفل
صيلة الحبر	الام وحركات في ثم وحلق وصحة الطفل	أعطى الطفل قطرة من الحبر . اجعله يتنبا بعدها .	الجرعة المقررة ملازمه من مملحا صفة لطفل عمره سنة .

التشنجات الحرارية

بالرغم من أن حدوثها لا يعنى - فى غالبيتها - إلا أن مخ الطفل المصاب وجهازه العصبى أكثر حساسية لارتفاع درجة الحرارة المفاجيء عن غيره من الأطفال إلا أن حدوثها للطفل - خصوصا - لأول مرة يسبب ذعرا شديدا للأهل ، يبدأ الأمر عادة فى طفل عمره يتراوح ما بين ستة شهور وخمس سنوات ، بأن يهتز جسمه فى حركات لا ارادية مفاجئة ، وقد يتصلب الجسم كله بعد ذلك مع انحراف بياض العين لأعلى ، وقد يتلو ذلك غيبوبة قصيرة ، بعدها وبعد أن تهدأ قليلا موجة الذعر التى أثارها تلك التشنجات يلحظ الأهل ارتفاعا شديدا فى درجة حرارته ، وكثيرا ما يكون سبب الحرارة بسيطا كالأنفلونزا مثلا ، وأغلب الأمر أن العدوى تكون من المخاطين أو من أطفال المضانة .

وكثيرا ما يكون الاستعداد لهذه التشنجات عائليا ، فنجد أحد الوالدين أو الأعمام أو الأخوال أو الأخوة - قد أصيب بها من قبل فى صغره .

« الإسعافات الأولية » :

★ عبطى درجة حرارة الطفل حالا ٠٠٠٠

أما بكامادات حنفية عادية ، وليست مثلجة ، أو بوضعه بحمام ماء فاتر . وقد يساعد على ذلك لبوس سبازمو سبالمين وإن كان أثر مهبطات الحرارة أقل سرعة فى هذه الظروف من الحمام الفاتر .
★ بعدها أريعى الطفل على جانبه الأيمن حتى لا يشرق من افرازات فمه .

- ★ اذا توقف تنفسه - وقد يحدث ذلك لفترة قصيرة جدا - فأبدئي التنفس الصناعي حتى يعود اليه تنفسه الطبيعي .
- ★ استشيرى الطبيب .

... » نطقتان هامتان « ...

- ★★ لا سنعمل الماء الثلج للكمامات فهو لا يخفض درجة الحرارة كالماء المادى .

- ★★ اذا أصيب الطفل بالتشنجات الحرارية مرة ، فهذا دليل على أنه مستهدف لها مع ارتفاع مفاجئ للحرارة . فاجتهدى أن يكون بالمنزل دائما منخفض للحرارة لابد من استشارة الطبيب وخصوصا عند حدوث هذه التشنجات لأول مرة حتى يتأكد من السبب تماما .

الحروق

سيدتي ٠٠ لا تكوني كهذه الأم التي تصحب ابنها للمطبخ بين نار الفرن وحلل الطعام الساخن ، أو تلك التي تسمح له بالاقتراب من مدفئة كهربائية أو مكواة ، أو الأم الأخرى التي تتساهل فحشرب الشاي الساخن بجانب طفلها الرضيع ، ولا تتركي علبه الكبريت بشكائها المغرى ورائحتها المميزة الجذابة ولا الولاة في متناول يده والا فما لم تتدخل رعاية الله فالنتيجة تكون حروقا ومضاعفات ادعو الله ان يحمي أبناءنا منها جميعا .

درجات الحروق

تنقسم الحروق بحسب شدتها ومضاعفاتها الى ثلاث درجا :

★ **حروق الدرجة الأولى :** وهي مجرد احمرار بالجلد ٠٠ كذلك التي يسببها التعرض الطويل لأشعة الشمس في أول أيام الصيف ، أو انسكاب شاي ساخن ، في فترة قصيرة - على الجلد .
وهي حروق بسيطة لا تترك آثارا ولا مضاعفات لها .

★ **حروق الدرجة الثانية :** وفيها تتكون على الجلد فقاقيع مائية مؤلمة جدا وهي في حالة فقئها بدون اشراف طبي قد تؤدي الى التهاب جلدي شديد .

★★ **حروق الدرجة الثالثة :** وفيها تتمزق الطبقة الخارجية للجلد ويتفدى ما تحت الجلد ومضاعفاتها وتشبهاتها كثيرة ، بل قد تؤدي في حالة اتساعها وانتشارها الى آثار خطيرة على الحياة .

★ اشطف المكان المصاب بالحريق فورا ..

إرشادات هامة

★ الوقاية من الحروق أسهل كثيرا من علاجها .

★ كل الحروق تحتاج لاستشارة الطبيب .

ممنوعات :

★ لا تلمس المكان المصاب .

★ لاتضعى أى ملابس عليه ولكن لا تدفنى الملابس المتصقة .

★ لا تغطى الجلد المحروق بالفازلين أو الزيت فى حروق الدرجة الاولى والثانية .

★ لا تستعمل أى دواء الا بأمر الطبيب .

★ اطلبى الاسعاف أو الجنى لأقرب مستشفى اذا لاحظت على الطفل علامات الهبوط .

الاسعافات الأولية

★ أبعدي الطفل عن مصدر الحريق بسرعة .

★ أنظفى الجزء المصاب بالماء الدافئ .

★ غطيه بشاشة الحروق (يطلب من أقرب اجزخانة) أو بالفازلين
وحبذا ان وجدا دائما بالمنزل أو بأى مرهم مطهر .

سفر الطفل

السفر بالطائرة :

تخشى الأم كثيرا من ان تصطحب ابنها للسفر بالطائرة ، وقد تكون مضطرة لذلك لظروف العمل بالخارج . والواقع انه من حيث المبدأ لا بد أن تعلم الأم والأب أيضا أن مولودهما قدرة هائلة على التأقلم ، فماذا يساوى السفر الى جانب هذا الانتقال المفاجيء - الحاد - من داخل البطن بحيث كان مخلوقا متطفلا على أمه - الى خارج البطن - الى الحياة حيث الاستقلال التام أكلًا وشربًا وتنفسًا وهضمًا وحركة .

ولعل ما يهني أنا كطبيب هو تحذير الأم من إصابة الطفل بنزلات البرد - اما بسبب تكييف الهواء البارد - أو الحار - أو بسبب الوصول للمطار في جو بارد .

ولعل بعض التغير في ضغط الطائرة وخصوصا عند الاقلاع والهبوط وما يسببه من ألم - وبكاء هو العرض الأماسي في حالات الركوب للطائرة .

الأم والطفل الطائر :

★ ارضعي طفلك منذ بداية الاقلاع حتى اطفاء علامة ربط الحزام .

★ ارضعيه أيضا أثناء هبوط الطائرة منذ اضاءة علامة ربط الحزام حتى اطفائها وتوقف الطائرة .

★ ارضعيه أثناء الطيران اذا بكى أيضا .

وفائدة الرضاعة ان الامتناس والبلع يساعد على معادلة

ضغط الهواء بالغم مصححا أى اختلاف فى ضغط هواء الطائرة .

★ أما عند الأطفال الأكبر سنا فمساعديه على المص والبلع باعطائه كريمة أو قطعة من اللبن .

★ لا تمودى ابنك على كثرة التحرك فى الطائرة أثناء طيرانها لما يسبب هذا من قلق للركاب وارتباك للمضيفات وأحيانا بعض المخاطر للطفل نفسه .

★ إذا كان ممن يصاب بدوار الطائرة فاتبعى التعليمات الآتية الموجودة عند السفر بالباخرة

السفر بالعربة :

يعتبر بالنسبة للطفل نزعة محبة ، ولكن هناك بعض الاحتياطات التى يجب اتباعها وخصوصا إذا كان السفر لمسافة طويلة .

احتياطات السفر :

★ اعدى أكالات الرضيع ، والطفل مسبقا ، فاكلات استراحات الطرق غير مأمونة ولا مضمونة .

★ لا تنسى احضار وعاء التبرز للرضيع .

★ يحسن استعمال حزام الأمان للأطفال المسافرين حرصا عليهم من الصدمات عند الغرلة المفاجئة .

★ ولا يجب جلوسهم فى المقاعد الأمامية .

★ يجب اغفال العربة على فترات حتى يتمكن الأطفال من تحريك أطرافهم .

★ فى أيام الحر الشديدة أوقف العربة كثيرا فى أماكن ظليلة وخصوصا إذا كان معك طفل رضيع . وافتح نوافذ العربة ولكن احذر تيار الهواء أو من أن يواجه الطفل هواء النافذة مباشرة على وجهه .

★ إذا كان ممن يصاب بدوار العربة فاشغلي تفكيره بالألعاب واوقفى العربة كل مسافة متوسطة ولا مانع من أدوية الدوار .

السفر بالباخرة :

- ★ لا تنركي ابنك بمفرده على سطح الباخرة .
- ★ إذا كان ممن يصاب بدوار البحر فستعرفين بداية إصابته بالدوار عندما تبدو عليه العلامات الآتية :
 - يمتقع الوجه .
 - يتصبب العرق .
 - يشكو من غمان النفس .
 - يصاب بقيء متكرر قد يصل الى درجة الإصابة بخفاف .

الوقاية :

- ★ لا داعي أن يتناول وجبة دسمة قبل السفر .
- ★ خذي معك أقراص الدرامامين الواقية من الدوار .

ضربة الشمس

قد يوحي هذا الاسم بأن ضربة الشمس لا تحدث إلا إذا تعرض الطفل للشمس الحارقة فقط ، صحيح ان التعرض لها لمدة طويلة قد يسبب الضرر . ولكن أساس الأعراض هو التعرض للحرارة الشديدة - في الشمس أو الظل - لمدة طويلة ، عندها يفقد الطفل كمية كبيرة من العرق - كما يحدث في الاجهاد الحرارى .

أما اذا لم يعرض المفقود من العرق - فيصاب الطفل بحالة من الجفاف الشديد ترتفع معها درجة الحرارة تدريجيا لتصل الى ما هو أعلى من ٤٠ درجة مئوية ، واذا لم تعالج الطفل فقد تؤثر هذه الحرارة المرتفعة على خلايا مخه وقد يكون التأثير دائما . وكرر قد يحدث كل هذا والطفل داخل حجرته وفي فراشه لايسا الملابس الثقيلة التي لا تناسب حرارة الجو .

أما عند الطفل الأكبر سنا فتحدث عندما يجتمع المجهود البدني الشديد ولمدة طويلة - عرق وققدان مسوائل وأملاح الجسم - مع شمس قوية .

كيف نكتشف مقدمات ضربة الشمس قبل حدوثها ؟

★ توتر وعصبية ، ضعف في الحركة صداع ، درجة حرارة أعلى من المتوسط (٣٧,٨ - ٣٨) مثلا + توقف العرق كلية .
واذا لم تعالج الحالة بسرعة حدثت ضربة الشمس ...
وعلاماتها :

- درجة حرارة شديدة الارتفاع (فوق ٤٠.٢) بالإضافة الى الأعراض العامة كالهلوسة والتشنجات ، وقد يفقد المريض وعيه شيئاً فشيئاً لدرجة قد تصل الى الغيبوبة .
- يكون جلد المصاب محمراً مختنفاً وحاداً وجافاً بلا عرق إطلاقاً .
- تسرع نبضات القلب وتضعف .
- يسرع التنفس وقد يصبح غير منتظم .
- يقل حجم وعدد مرات التبول .

الاسعافات الأولية

- ★ اخلى ملابس الطفل .
- ★ ضعه فى حمام ماء فاتر واعمل على زيادة برودة الماء بوضع قطعة ثلج وتقليبها فى ماء الحمام كل ٥ دقائق حتى يكون التبريد متدرجاً .
- ★ ضعي بالحجرة مروحة وجهها على طبق مملوء بالثلج (تكييف هواء منزلى)
- ★ عوضى السوائل التى فقدتها عرقاً بالماء البارد أو بمحلول مضاد للجفاف .
- ★ لا تعطى الطفل أى دواء مخفض للحرارة .
- ★ استشيرى الطبيب .

الإشراف على الفرق

ما زال الإشراف على الفرق ، بل والفرق ، حادثا يتكرر ، ولا شك أن الوقاية هنا أفضل نتيجة من الإسعاف ، ففترة الإسعاف الناجح لابد أن تكون في حدود ٥ دقائق منذ بدء الفرق والا كانت النتائج وخيمة جدا . ولذا يهمنى قبل كل شيء أن أقدم بعض النصائح الواجبة للوقاية من الفرق :

★ علموا أبناءكم العموم ، وتعلموه انتم أيضا ، ولا أقول لدرجة الإجابة المطلقة فيكمي جدا ما يعين على الطفو فهو يفيد في الأوقات الحرجة ، كان يتعلم المرء كيفية تحريك يديه ورجليه - كلابيا - مع التنفس وكل الوجه خارج الماء .

★ لا تجعل طفلك يعوم وحده فيجب أن يكون مرافقا لصديق أو قريب كبير يمكنه الإسراع بالنجدة .

★ ممنوع العموم في الشواطئ التي تغلو من غطاس ، وأحذري من بعض الشواطئ كالجمعي بالإسكندرية التي تجمع بين التيارات وبين النقص الشديد في ملاحظي الشاطئ .

★ ممنوع العموم عند رفع الراية السوداء حتى وإن بدأ البحر هادئا نسبيا فقد يكون به من التيارات القوية ما يجعل العموم خطرا .

★ في حمامات السباحة لا تدعى الطفل يعوم في الأماكن العميقة إلا بعد الإجابة التامة للسباحة .

★ تلمس وسائل انقاذ الفريق والقيام بالتنفس الصناعي وتدليك القلب .

★ لا تقدمي على انقاذ الفريق الا اذا كنت مدربة على ذلك .

★ لاتجعل الطفل يمارس السباحة بعد أكلة رئيسية بل لابد من راحة ساعتين على الاقل بعدها .

★ حذار من الاعتماد على العجلات المطاطة كوسيلة لتأمين الطفل في الماء فما أسهل ثقبها وتكون النتيجة سيئة جدا ، وإن اخترت العوامة فأنتي أفضل تلك التي تثبت على ذراعي الطفل فهي أكثر أمانا .

★ عند الغوم في الشواطئ ابتعدي قدر الامكان عن البلسوارات فكتيرا ما يستعملها جهلة صغار قد يصيبوا الطفل اصابة تفقد الوعي .

★ عند ممارسة رياضة الغطس والصيد تحت الماء يجب أن تكون الخطوات الأولى تحت اشراف مدرب محترف ولا تترك الطفل يمارس تلك الرياضة وحده الا بعد اتقانها تماما على أن يكون ذلك في أماكن ثبت أمانها .

★ لا تخجل من طلب النجدة متى تحتاجها .

الاسعاف المأجل

★ لا تضيق الوقت في اخراج الماء الذي ابتلعه الطفل . . فالمسألة دقائق وثوان . ولكن ابدا عملية الانقاذ ورأس الطفل على مستوى أسفل من باقي الجسم . بل لعل الظروف قد تقتضي بأن تبدأ الانقاذ والطفل مازال في الماء .

★ لا حظ تنفس الطفل اذا كان متوقفا أو غير منتظم . . . فابدا في الحال بالتنفس الصناعي .

★ ضع يدك على أسفل راس الطفل أو عند رقبته قرب القصبة الهوائية لتتأكد من نبض القلب . فإذا كان القلب متوقفا فابدا التدليك الخارجي . وحذرا بالطبع لو تعاون اثنان في ذلك .

- ★ يجب أن تستدعى عربة الاسعاف في الحال أثناء الاسعافات الأولى . فقد يحتاج الطفل الى استنشاق اكسجين أو الى سوائل دوائية وغير ذلك من علاجات الاشراف على الفرق .
- واكرر : علموا أبناءكم العوم ... وتعلموه أنتم .

عض الحيوان

بل وخريشة الحيوانات ، ولحق جلد الانسان بلسانها . كل هذه طرق يمكن بها تسلسل ميكروب مرض الكلب الى الطفل متى الحظ .

وأنصح دائما بعدم تشجيع ابنائنا على الاقتراب من قطط وكلاب النوادي والشوارع بالطبع أى حيوان آخر غير مضمون ، فمشكلة مرض الكلب أن حضانة ميكروبه عند الحيوان هي حوالى الأسبوع ولكن لعابه ينقل الفيروس المسبب قبل ظهور الأعراض بوضوح عليه .

وألقت النظر أيضا الى أنه ما دام اللعاب هو الناقل ، فالعضة أو اللسان بل الأظافر التي لامسها الحيوان بلسانه قد تنقل المرض . ومرض الكلب منه سهل وميسور إذا احتطنا ، وعلاجه ممكن قبل ظهور أعراضه ؛ ولكن إذا تمكن الفيروس من الجسم .. فلا حل له .

« إرشادات وإسعافات »

★ إذا اعتدى الحيوان على الطفل فأهم مسألة هي التحفظ على هذا الحيوان لماذا ؟

- سيكشف الطبيب المسئول عليه ، إذا بدت عليه أعراض السعار فيعطى الطفل المضاد المضاد .

- إذا لم تبد على الحيوان أعراض السعار فسوف يوضع تحت الملاحظة أسبوعا كاملا (وهي فترة حضانة المرض عند الحيوان) إذا

ظهرت الأعراض ، طعم الطفل وإذا لم تظهر . . فبراءة والحمد لله ولا يعطى
الطفل أى واق .

★ أما إذا لم نستطع التحفظ على الحيوان فسوف يأخذ الطبيب
الأحوط ويعطى الطفل الحقن الوقائية . وبالمناسبة فقد نزل الى الأسواق
حقن تقى من المرض فى ٤ جرعات عضلية وهى ان كانت أقل ألما جسمائنا
من الحقنة الماضية الا أن ثمنها يسبب ألما مادياً كبيرة .

★ كل ما علينا بعد التحفظ على الحيوان هو تنظيف المرح بمادة
مطهرة ثم استشارة الطبيب .

فهرس

صفحة	صفحة
٤٨ للصيام الكامل	٩ الطفل حديث الولادة
٤٩ رفيع القوام	١١ الأم المبتدئة
٥٢ الطفل البدين	١٥ حجرة المولود الجديدة
٥٣ علاج البهانة	١٦ ثدى أم صناعى
٥٧ الطفل وأمراضه	١٧ عين الفتاة حونة
٥٩ طفاك كيف تحصينه ضد الأمراض؟ ..	١٨ مذكرات طفلة حديثة الولادة
٦٢ شلل الأطفال.. وحش مروض	١٨ عملية التطهارة
٦٣ معجزة القرن	١٩ الرضاعة
٦٣ الوقاية	٢١ لمنأ يبيكى الرضيع
٦٥ الشقيقان.. البرد والأنفلونزا	٢٢ ما هى أسباب بكاء الرضيع؟
٦٥ الأعراض	٢٤ ما هو علاج البكاء؟
٦٦ حقائق هامة	٢٥ الوليد.. ناقص النمو
٦٧ المضاعفات	٢٩ تغذية الطفل
٦٧ الوقاية	٣٢ لبن الثدي
٦٧ العلاج	٤٥ الأكالات الخارجية نصائح عشر
٦٩ الطفح	٤٧ ليلة صيام فاطمة
٧١ الحصبة الألمانية	٤٨ وممر عام

صفحة	
١١٦	طريقة التقطيد
١١٩	الطفل للمؤدب
١٢٠	الطفل وبغائق الجنس
١٢٣	الطفل والشذوذ الجنسي
١٢٦	ضعف الشهية عند الطفل
١٢٨	كيف نتغلب على ضعف الشهية عند طفلاً
١٣٠	التخلف العقلي وزواج الأقارب
١٣١	تكوين المخ
١٣١	أسباب تؤثر في نمو المخ
١٣٢	الوقاية من التخلف !!
١٣٤	الطفل .. وأمه العاملة
١٣٥	اختيار المربية
١٣٧	أبو رجل مسلوحة
١٤٠	الغيرة عند الأطفال
١٤٤	الطفل ومص الإبهام
١٤٧	الطفل وعيوب الكلام
١٥١	السنة الثانية
١٥١	سنة الفتح والاكتشافات
١٥٥	أسعافات الطفل الأولية
١٥٧	تزييف الأنف (الرعاف)
١٥٩	التسمم
١٦٠	(أرشادات عامة)

صفحة	
٧١	المبروكة (الحصبة)
٧٥	الأطفال والسعال
٧٩	احفظي طفلك من خطر الجفاف
٧٩	أسباب الإصابة بالجفاف
٨٠	خطورة النزلات المعوية
٨١	إنما أصيب طفلك بالجفاف
٨٢	أطفالنا والسعال الديكي
٨٥	المضادات الحيوية .. دواء أم بلاء
٨٦	متى يعطى المضاد الحيوى ؟
٨٧	وأضرار المضادات
٨٨	الطفل والحمى الروماتيزمية
٩٢	التهاب الكلى الحاد عند الأطفال
٩٦	القول .. والأينميا الحادة
٩٨	الطفل ومرض السكر
١٠١	الطفلة سكر
١٠٤	أمراض الذكور فقط
١٠٤	الدم السائل
١٠٥	أعراض المرض
١٠٥	منع زواج المصاب !!
١٠٧	الخصية المتعلقة
١١١	مشاكل الطفل النفسية
١١٣	الطفل والمرتقة
١١٦	الطفل طويل اللسان

صفحة	صفحة
١٦٧ سفر الطفل	١٦٠ (الأسعافات الأولية العامة)
١٧٠ منيرة الشمس	١٦١ منع امتصاص الجزء الباقي
١٧٢ الأشراف على الغرق	١٦٣ التشنجات الحرارية
١٧٣ الأسعاف العاجل	١٦٥ الحروق
١٧٥ عض الحيوان	١٦٥ درجات الحروق
١٧٥ (أرشادات وأسعافات)	١٦٦ الأسعافات الأولية

رقم الإيداع بدار الكتب ١٩٩٨/٧٢٨٢

I.S.B.N 977- 01 - 5682 - 5

إن المولود حين يستقبل الحياة فى أول لحظة له
يصدم بتغيير كبير جداً فى الظروف بين الداخل
والخارج. فى التسعة شهور الأولى كجنين يعيش
مرتقلاً عائلة على أوكسجين أمه وغذائها الذى
يصله عن طريق مشترك عبر الحبل السرى فلا
حاجة به لتشغيل جهازه الهضمى. ولا التنفس،
وكل ما يفعله القلب هو توزيع ما يصله من دم -
إلى جسم كل وظيفته النمو.. النمو السريع جداً
مع دفقة شديدة فى التخلق.. فسبحان الذى خلق
من خليتين عيناً وجلداً وعظاماً وأجهزة متخصصة
- !! وما لم يكن الطفل المولود قد استفاد من
الشهور التسعة فى إعداد جسمه لهذه المفاجأة..
فلا ريب أنها سوف تكون مفاجأة سبة نوعاً.

مكتبة الأسرة



بمسرة رمى جنبه واحد
بمناسبة

مهرجان القرعة للجمع

مطابع

الهيئة المصرية العامة للكتاب